

# دُعا کا سترخوان

2014

نومبر



**Pakistani**

**web.net**





# PANTENE

NO BRAND PROVIDES

*better*  
MOISTURIZATION

نیو کی لائبریری اینڈ فریٹنگ پوائنٹ  
ساؤتھ سسٹم اور جلد سارنگ کی بوتل موجود ہے  
نئے اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی  
\* دکان نمبر 13 صدر بازار ہری پور



PANTENE  
PRO-V

شامپو Shampoo

Moisture Renewal  
عناية مرطبة للشعر الخاف

PRO-V

For more details visit

[f/pantenepakistan](https://www.facebook.com/pantenepakistan)

PRESTIGE



Shangrila

شنگریلا یہاں ہے!  
www.shangrila.com.pk

# Har Season ka Sauce yahan hai!



شنگریلا سویا اور چلی سوس کا اپنے بے مثال ذائقے، لاجواب خوشبو اور انمول قیمت کے ساتھ ساتھ اعلیٰ معیار میں کوئی غافی نہیں۔  
یہ ہر موسم میں کریں کھانوں کی لذت اور رنگت کو دو چندان۔ تاکہ ہر کھانا بنے آپ کا من پسند۔



# فہرست

## گھواری

- 76 کاؤچ، نرم و گداز احساس کا نام  
78 بیکنگ پاؤڈر، ہرن مولا  
80 چینی آرائش کا شافی رنگ

## باغبانی

- 81 اپنی سبزی خود گائیں

## تعلق خاطر

- 86 بزرگوں کا ہاتھ تھامئے

## میرے بچپن کے دن

- 87 ایکٹو بنیں کس...

## لائٹ / کیمہ / ایکشن

- 92 مایا علی... انٹرویو

## ریستوران ریویو

- 90 چینی کھانوں کے ماہر...



## سیر و سیاحت

- 88 عوامی جمہوریہ چین



## ریسیپز سیکشن

- 36 چکن کارن اور نوڈلز سوپ  
37 چائینیز نوڈلز سلاد  
38 انجلی چکن ونگز  
39 کنگ پاؤ پرائز  
40 شیز وان ٹش  
41 چکن چوپ سوئے  
42 چائینیز کنڈو بیف  
43 چائنا گراس پنڈنگ  
44 بوی کا سوپ  
45 پیئرنگ مصلحہ  
46 وینٹیل پیٹن کیک  
47 زنگر چکن برگر  
48 افغانی تگہ ان گریوی  
49 وائٹ چکن کرائی  
52 چکن تیریا کی  
53 چھپرہ فرائیڈ رائس  
54 پیئر آلو پالک  
55 چینی گوشت  
56 آلودہی کڑھی  
57 گوشت کی کچھڑی  
58 چکن ونڈالو  
59 کھٹے میٹھے آلو  
60 لیٹیر کباب  
61 بیکڈ پائن اپیل  
62 کھجور کا خیک  
63 ریڈ ویلٹ کپ کیک  
64 انڈے کا شاہی حلوہ  
65 چائینیز کھانے (ریڈرز پیسجر)

## کھانہ صحت کے خزانے

- 12 چند ہری بھری سبزیاں...  
16 چاکلیٹ رکھے چوکس و توانا

## ریڈرز اسپیشل

- 70 گھر بیویز کیسیں  
72 حسرت ان غنچوں پہ ہے  
73 سفر نامہ

## رخ زیبآ

- 18 گلابی پیرا مین  
20 بال تو قیمتی ہیں  
22 گلبر نیل پاش  
24 آنکھوں کی کشش کا راز

## صحت عامہ

- 26 نئے کپڑوں سے الرجی  
28 جکو بلوبا  
30 زردنوس حیاتاتی حملہ  
32 جم چھوڑیں جاگنگ کریں

## آپ کی ڈاکٹر

- 33 جسمین رانا... سائیکو تھراپسٹ

## مستقل سلسلہ

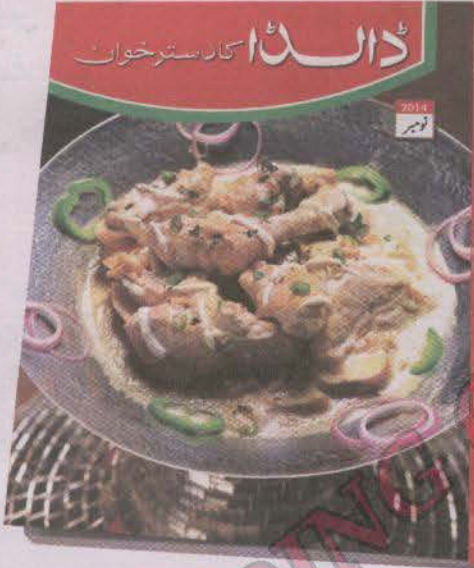
- 10 ادارہ  
11 آپ کی رائے  
35 آج کیا پکائیں  
74 پاکستانی ثقافت  
82 ڈالڈائیڈ وائزری سروں  
84 غزل  
85 افسانے  
94 شہر نامہ  
96 ریویوز  
98 ستاروں کی محفل



## اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 45، نومبر 2014

معزز قارئین!  
السلام علیکم



عیدالاضحیٰ کے خاص شمارے پر آپ نے ہماری سوچ سے زیادہ پسندیدگی کا اظہار کیا ہے، جس کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ یوں تو ڈالدا کا دسترخوان کی کوشش ہوتی ہے کہ ہر مہینہ شمارے میں کوئی ایسی خاص بات ہو جو ہمارے قارئین کا ہم سے رشتہ مضبوطی سے جوڑے رکھے۔ اس کوشش میں ڈالدا ایڈوائزر کی سروس کہاں تک کامیاب رہی ہے یہ تو اس شمارے کو پڑھنے کے بعد ہی آپ بتائیں گے۔

اس بار ہم نے سوچا کہ کیوں نہ اس شمارے کو ہم گریڈرز انجیشن بنا دیں اور ماشا اللہ اس سلسلے میں ہمیں آپ کی جانب سے جتنی بھرپور پزیرائی ملی اس کی تو کوئی مثال ہی نہیں ہے۔ خاص فون کالز، ای میلز اور خطوط کے ذریعے بھی جانے والی آپ کی تراکیب، آرٹیکلز، سفر نامے اور بہت کچھ۔ جس نے ہمیں اپنے قارئین کی بھرپور محبت کا احساس دلایا۔ اور ہمیں پتا چلا کہ آپ ڈالدا کا دسترخوان کو کتنی توجہ سے پڑھتے ہیں۔

اس بار سردیوں کی آمد کو ہم نے تازہ مزیوں سے بنائی جانے والی چائیکیز تراکیب سے خوش آمدید کہا ہے اور ظاہر ہے عیدالاضحیٰ کا ذیروں و حیر گوشت دیکھنے اور کھانے کے بعد مزیوں کو دیکھنا اور کھانا یقیناً بہت مزہ دے گا۔ اس شمارے میں آپ کی اپنی چیزوں کے علاوہ خصوصی طور پر معلومات کا خزانہ لے ہوئے آرٹیکلز بھی آپ کی توجہ کے منتظر ہیں۔ اس خاص شمارے کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجیے گا۔

سرورق وائٹ چین کڑاہی

ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

شاہین ملک

ری ایڈیٹر اور ڈائریکٹر جنرل

عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd Floor، کلفٹن سینٹر، خیابان روی،

بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈورٹائزنگ مینیجر

منور شریف

0323-2395990

ڈسٹری بیوشن مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزر کی سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام خبروں کے حلقہ حقوق اشاعت بحق ماہر محفوظ ہیں جنکی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ہمارے ڈیڑھ بلاک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب انسداد محمد خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔







# چند ہری بھری سبزیاں

ان سے بنتے ہیں کئی طرح کے چائینیز کھانے

ہرے مصالحوں میں ہرے دھنئے، پودینے سے بات آگے بڑھ چکی ہے۔ اب ہم قھائم، ڈل، اور یگانو، بیج، روز میری، پارسلے، اپیل منٹ، چاؤ ز اور باسل کو بھی اپنے کھانوں میں شامل کرنے لگے ہیں۔ اسی طرح سات ہزار ملین قبل مسیح میں انسانی معاشرہ زراعت سے روشناس ہوا اور اس کے ذریعے سے اس نے اناج کو دریافت کیا۔ اس عہد سے شکار کے میدانوں کی جگہ کھیتوں نے لے لی، اور اس کی غذا میں سبزیوں کا اضافہ ہو گیا۔ قدیم چین میں کھانا پکانے، اسے ذائقہ دار بنانے میں زیادہ دلچسپی لی جاتی تھی۔ یہ کھانے کو صحت کے ساتھ منسلک کرتے چلے آ رہے ہیں۔ اس لئے ان کے ہاں تازہ سبزیاں زیادہ پسند کی جاتی ہیں اور یہ لوگ گوشت کی کمی کو پورا کرنے کے لئے سویا پروٹین استعمال کرتے ہیں۔ غرضیکہ چینی کھانوں میں بھی متعدد ہری سبزیاں استعمال ہوتی ہیں جنہیں دنیا بھر کے مشائین فیوڈن ڈائنٹوں میں بھی پسند کرتے ہیں۔ بات بڑھ گئی اور پالک سے آگے بڑھ چکی ہے۔ ذیل میں ہم چند خاص سبزیوں کا حوالہ پیش کر رہے ہیں۔

## بروکولی (Broccoli)

اہل چین اس سبزی کو Sai lan Farr بھی کہتے ہیں۔ یہ بروکولی کو پھول کی مانند تشبیہ دیتے ہیں۔ lan کے معنی Orchid ہیں جو انتہائی جماتی پودا ہے جس میں پھول لگتے ہیں جبکہ sai کے معنی جنوب کے ہیں۔



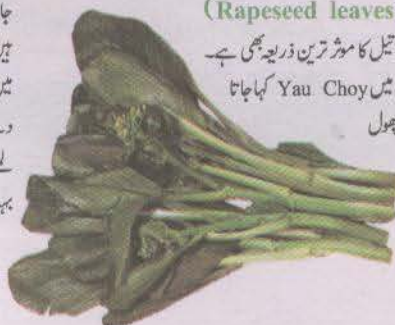
## ناپا کو بھی (Napa Cabbage)

جنوبی چین میں اس سبزی کو Siu Choy کہا جاتا ہے۔ چین کے علاوہ کوریا کے باشندے اپنی روایتی ڈش Kimchi میں اسے استعمال کرتے ہیں۔



## رپسیڈ لیوز (Rapeseed leaves)

یہ سبزی خوردنی تیل کا موثر ترین ذریعہ بھی ہے۔ اسے چینی زبان میں Yau Choy کہا جاتا ہے۔ اس کے پھول پیلے رنگ کے ہوتے



## چائینیز پالک

### (Chinese Spinach)

یہ چینی پالک ہے اسے Swamp Cabbage بھی کہتے ہیں۔ جنوبی چین میں اسے Tong Choy کہا جاتا ہے اسے سلاد کے علاوہ پکا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔



## واٹر کریس (Watercress)

یہ Sai Yong Choy کے نام سے جانی پہچانی سبزی ہے اس میں موجود مسفرکی ویر سے اس کی خوشبو اور ذائقے میں انوکھا پن ملتا ہے۔ یہ آئیوڈین، آئرن، کلسیم اور فوٹک البیڈ پر مشتمل سبزی ہے اسے اسٹریوئی کر کے کھایا جاتا ہے۔

## چائینیز لیٹس

### (Chinese lettuce)

تائیوان میں اسے Choy اور جنوبی چین میں Yan Mak Choy کہا جاتا ہے۔ یہ ٹیگز پتے بہت نرم و ملائم ہوتے ہیں۔ ان کے Stalks کر کر کے ہوتے ہیں۔ یہ شکل میں سلاد کے پتے lettuce جیسے دکھائی دیتے ہیں۔ ان کے پتے قدرے لمبے ہوتے ہیں اور ذائقہ میں اس سے بہت مختلف نہیں۔



## کو بھی (Cabbage)

اس کو بھی کو چینی زبان میں Yeah Choy بھی کہا جاتا ہے۔ یہ کاربوہائیڈریٹس اور چکنائی کو توازن کے ساتھ جڑ و بدنے میں مدد دیتی ہے۔

## چائینیز بروکولی (Chinese Broccoli)

چین کے مقامی باشندے اسے Kailan پکارتے ہیں۔ یہ پتوں والی سبزی ہے جس کے تنے قدرے موٹے ہوتے ہیں۔ اسے جنوبی چین کے کھانوں میں وسیع پیمانے پر استعمال کیا جاتا ہے۔





Feathery Mild....  
as your Child.  
Natural 'N Mild



READING CORNER  
<http://readingcornerpk.blogspot.com/>

# Babi mild

Natural 'N Mild

## Lotions

Double Milk  
Protein **plus**

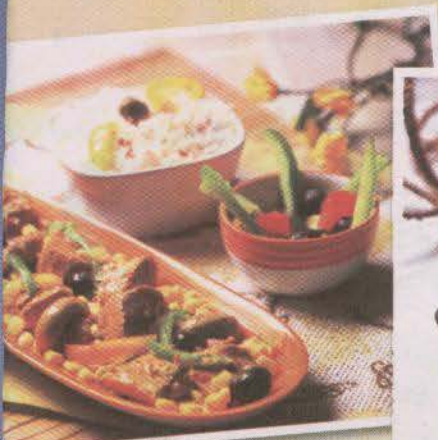
Lotion with UV filter contains Milk protein and Soy milk protein extracts to moisturize and soften your baby's skin.

Sweety  
Pink **plus**

Enriched with Natural Shea butter and Vitamin E, an effective way to smooth and nourish your baby's skin.







## ڈالدا اولیو آئل

کے ذائقہ میں اضافہ کا سبب ہے بلکہ صحت بخش دن کا خوبصورت آغاز بھی، یہی نہیں بلکہ تیس، جو یا گندم کی روٹی تیار کرنے کے بعد اس پر اولیو آئل لگائیں، اچلتے ہوئے چاولوں میں فروٹ اور سبزیوں کی سلاد میں حتیٰ کہ بچوں اور بڑوں کے پسندیدہ پاستا کے ساتھ بھی اسے بے حد پسند کیا جاتا ہے۔ اسی طرح دوپہر اور رات کے کھانے میں اسٹر فرائنگ، شیلو فرائنگ اور ہر قسم کے چاول، اسٹیو اور کبری کی تیاری میں استعمال کیا جائے تو کھانوں کو مزید تازہ اور اولیو آئل کا ذائقہ اور گھر کو صحت اور توانائی کی فراہمی کا اعلیٰ ترین ذریعہ ہے۔

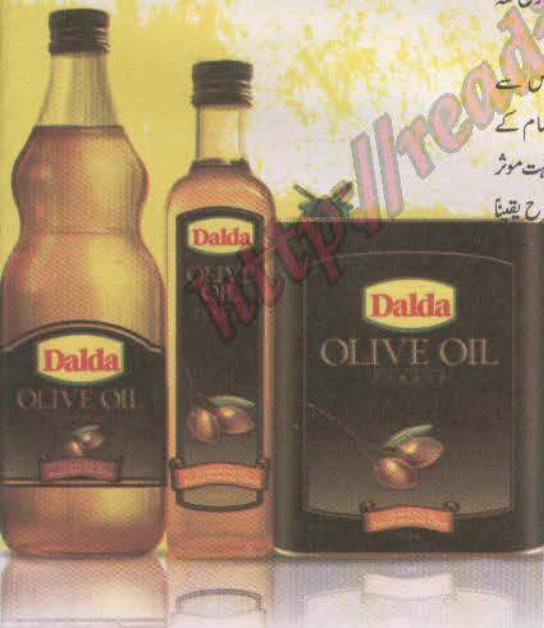
ساتھ اپورٹ کیا جاتا ہے اور ہر خاتون خانہ کی ضرورت اور سہولت کے مطابق بولڈ اور ٹیو میں دستیاب ہے۔ ڈالدا اولیو آئل کے دو ورنٹ ڈالدا ایکسٹرا اور جن اولیو آئل اور ڈالدا پیمس۔ براہ راست استعمال سے لے کر درمیانی آئینج پر کی جانے والی کوئنگ حتیٰ کہ ڈیپ فرائنگ میں بھی بہترین نتائج کو یقینی بناتے ہیں۔

کھانوں کے لذیذ ذائقے اور صحت کے حوالے سے اولیو آئل کی افادیت کے اصل معیوں میں حصول کے لئے ڈالدا اولیو آئل بہترین انتخاب ہے۔ صحت کے حوالے سے اولیو آئل میں شفاء کے عنصر سے انکار ممکن ہی نہیں ہے۔ سائنسی تحقیقات بھی اس بات کا اعتراف کرتی ہیں کہ صحت کے حصول اور تحفظ کے اعتبار سے یہ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔

خون میں موجود فیش کے تناسب کو متوازن رکھنے، ذیابیطس سے ہونے والے نقصانات پر قابو پانے کے علاوہ جسم میں کئی اقسام کے کینسر کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم بنانے میں اولیو آئل بہت موثر کردار ادا کرتا ہے۔ بائیو ٹیکنالوجی کی تیزی سے بڑھتی ہوئی شرح یقیناً ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ صحت بخش طرز زندگی اور اولیو آئل کا استعمال خون کی شریانوں میں بن جانے والے لکڑوں اور امراض قلب سے بچاؤ میں مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مرض پر قابو پایا جائے تو ہارٹ ایٹک، اسٹروکس اور ایسے کئی مہلک امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

روزمرہ خوراک میں ناشتہ کے وقت دودھ اور دلیہ میں ایکسٹرا اور جن اولیو آئل کی تھوڑی سی مقدار نہ صرف اس

صحت کے حوالے سے اولیو کی افادیت سے کون واقف نہیں لیکن چند دہائیوں قبل بہت سی چیزیں محض معلومات کے دائرے میں مقید رہی ہیں۔ جدت پسندی جس سبک رفقاری سے آج ہماری زندگی کا حصہ بنی جا رہی ہے پہلے کبھی نہ تھی۔ روشن پہلو یہ ہے کہ اس ضمن میں صحت کا شعبہ جس میں انفرادی سطح پر عملی اقدامات کا تسلسل دیکھنے میں آتا ہے بہت حوصلہ افزا ہے۔ دیگر کے ہمراہ یہ محرکات اولیو آئل کو ہماری روزمرہ خوراک کا حصہ بنانے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔ خدا خواست کسی بھی بیماری کا شکار ہونے پر مریض خود اس کی وجوہات، احتیاط اور علاج کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں۔ نوجوانوں اور درمیانی عمر کے افراد سے لے کر بڑی عمر کے افراد بھی کھانے پینے سے قبل اس پر دھیان دیتے ہیں کہ ان کھانوں کا انتخاب کیا جائے جو صحت بخش ہوں اور ان میں استعمال ہونے والے اجزاء ان کی صحت پر مثبت اثرات مرتب کریں۔ غیر ملکی کھانوں کا رواج کیسے یا کشش ایسی کیوزین جلد مقبول عام ہو رہی ہیں جن میں اجزاء اور پکانے کی ترکیب غذائیت کی بھرپور فراہمی کا ذریعہ بن سکے۔ یہی وجہ ہے کہ ہمارے ہاتھ چائیز کھانوں سے ہر خاص و عام مانوس ہے اسی طرح دیگر غیر ملکی کھانے جن میں اکثر صحت بخش اجزاء کے استعمال اور پکانے کے مخصوص طریقوں کی بدولت یقیناً بہت صحت بخش ہیں مقبول عام ہونے جا رہے ہیں۔ اسی طرح اولیو آئل، اس کی افادیت اور خواص بھی تحریر اور گفتگو سے باہر آ کر ہماری زندگی کا حصہ بن چکا ہے۔ جس دن سے دکانوں کے شیلٹ پر ڈالدا اولیو آئل نظر آیا تو پھر انتخاب بہت ہی آسان ہو گیا۔ ڈالدا جس پرنسپل کا بھروسہ ہے اسہین سے تازہ اولیو سے تیار کیا گیا اولیو آئل ڈالدا کے نام کے





# ڈارک چاکلیٹ رکھے چوکس و توانا

یہ امراض قلب اور جوڑوں کے درد میں افادہ دیتا ہے

آئی۔ امریکن ہارٹ جرنل کی رپورٹ کے مطابق Cocoa میں ایسے Polyphenols نامی ایک مرکب پایا جاتا ہے جو آکسیڈائزیشن کو کم کرتا ہے اور پیری فیبرل شریانوں میں خون کے بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سیاہ چاکلیٹ میں 85 فیصد Cocoa موجود ہوتا ہے جن کے باعث اس میں پولی فینولز بھرپور مقدار میں پائے جاتے ہیں جبکہ ملک چاکلیٹ میں یہ 30 فیصد کی حد تک پایا جاتا ہے۔ فی الوقت تو ان تجربات کے نتائج کی بہتری کو دہرایا دے کی کامیابی تصور کیا جا رہا ہے۔ Sapienza یونیورسٹی آف روم اٹلی کے اسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر لورینزو وافرڈو کہتے ہیں "خون کے بہاؤ میں ایک گیس نائٹرو آکسائیڈ کی سطح بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کی سطح اس وقت بلند تھی جب مریض کو سیاہ چاکلیٹ دی گئی تھی جبکہ دیگر آکسیڈائزیشن کو کم کرنے کے تجربات کے تحت نائٹریک آکسائیڈ کی بلند سطح پیری فیبرل شریانوں کو کھولنے میں مددگار ہوتی ہے اور اس کی وجہ سے مریض کو چلنے میں سہولت اور آسانی محسوس ہوتی ہے۔"

سیاہ چاکلیٹ نہ صرف مزے میں اعلیٰ ہے بلکہ یہ کھانے والے کو صحت بخش اور توانا بھی رکھتی ہے۔

حالیہ تحقیق کے مطابق سیاہ چاکلیٹ عمر رسیدہ افراد کو نہ صرف چوکس یعنی توانا رکھتی ہے بلکہ ان کے چلنے پھرنے کو بھی سہل بناتی ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ بہت سے افراد ٹانگوں اور جوڑوں کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں مثلاً Peripheral artery disease ایک قلبی مرض ہے جو متاثرہ مریض کی شریانوں پر اثر انداز ہوتا ہے۔ ساتھ یا ستر برس کے افراد میں یہ شرح بڑھ جاتی ہے۔ چونکہ اس مرض کی وجہ سے شریانوں میں خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے جس کے سبب ٹانگوں اور کولہوں میں تکلیف، اٹیٹھنا اور شدید درد شروع ہو جاتا ہے جس سے مریض چند قدم چلنے میں تکلیف اور محسوس محسوس کرتا ہے۔

جرنل آف دی امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی تحقیق کے تحت PAD کے مریضوں کی پائلٹ اسٹڈی میں 60 سے 78 برس کے 14 مرد اور 6 خواتین کو شامل کیا تھا ان کی چلنے کی صلاحیت کو پرکھنے کے لئے انہیں سیاہ چاکلیٹ اور ملک چاکلیٹ دی گئی۔ اس دوران انہیں ایک اور دوسرے روز 40 گرام کی چاکلیٹ بار دی گئی اور پھر انہیں صبح کے وقت ٹریڈ میل پر چلایا گیا تاکہ ان کا جائزہ لیا جاسکے۔ نتائج کے تحت سیاہ چاکلیٹ کھانے والے افراد اور سٹاپ 39 قدم زیادہ چلے اور ان کا دورانیہ 17 سیکنڈ زیادہ تھا۔ یہ صرف ایک روز کا جائزہ تھا۔ اس کے برعکس ملک چاکلیٹ کھانے والے افراد میں کسی قسم کی پھرتی نظر نہیں





# گلابی پیرا ہن، دل کو بھا جائیں

یہ رنگ محبت اور نزاکت کی علامت ہے

مردف آصف

گلابی رنگ کولریکوں کی معصومیت اور سادگی سے منسوب کیا جاتا ہے، جو سرخ اور سفید رنگ کے امتزاج سے بنایا جاتا ہے۔ یہ محبت اور نزاکت کی عکاسی کرتا ہے۔ اس رنگ کی خاصیت یہ بھی ہے کہ اس سے آنکھوں کو تروٹ مٹتی ہے، گلابی رنگ کو حسن اور دلکشی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ اسی لیے یہ رنگ اپنے اندر صنف نازک کے لیے ایک انوکھی کشش رکھتا ہے۔ بازار میں بچیوں کے لیے تھوڑی سی بیگ، کھلونے، جوتے، کپڑے، شیشی کا سامان، کاپی کورڈ وغیرہ کچھ بھی خریدنے جائیں تو ان میں گلابی رنگ نمایاں ہوگا۔

مغربی ممالک میں بھی اس رنگ کولریکوں کا رنگ کہا جاتا ہے۔ نوعمر لڑکیاں اپنے کمرے میں گلابی یا اس سے ملے جلے شید کو پینٹ کروانا پسند کرتی ہیں۔ فرنیچر اور سجاوٹ کی اشیاء میں بھی گلابی رنگ ہی جھلکتا ہے۔ ویلنٹائن ڈے پر بھی سرخ اور گلابی رنگ کے گلاب اور تحائف کا تبادلہ کیا جاتا ہے۔ تحقیق کاروں کے مطابق بچیوں کو گلابی رنگ کی چیز کی خریداری کرنے کو، صرف کپڑے اور کھلونے بنانے والوں کی حکمت عملی سے منسوب کرنا صحیح نہیں، بلکہ اس کا بڑا تعلق ان کی پسند ناپسند سے بھی ہے۔ کامل یونیورسٹی نے ایک تحقیق میں بتایا کہ اگر خواتین کو رنگوں کے انتخاب کا موقع دیا جائے تو وہ سرخ اور اس سے ملے جلے گلابی رنگ کو ہی اپنا پسند کریں گی۔ ماضی میں کی گئی ایک تحقیق کے نتائج میں بتایا گیا تھا کہ پہلے صنف نازک اور مردوں کی بڑی تعداد نیلے رنگ کے لیے اپنی پسندیدگی کا اظہار کرتے تھے تاہم ان کے ذوق میں وقت کے ساتھ ساتھ تبدیلی آتی چلی گئی۔

اس کا سہرا 1950ء کے لگ بھگ میں ملبوسات بنانے والی کمپنیوں کو جاتا ہے۔ انہوں نے فیشن کی دنیا میں جدت پیدا کرنے کے لیے بچیوں اور نوعمر لڑکیوں کے لیے تیار کئے جانے والے ملبوسات میں گلابی رنگ کو شامل کرنا شروع کر دیا، جس کو صنف نازک میں بڑی پذیرائی حاصل ہوئی۔ اس کے بعد کھلونوں، گڑیا، زیورات اور دوسری اشیاء پر گلابی رنگ کا عکس چھاتا چلا گیا۔ یوں حیرت انگیز طور پر سالوں سے مروجہ نیلے کی جگہ گلابی رنگ نے لے لی۔

وقت کے ساتھ ساتھ خواتین

میں گلابی رنگ کے لیے پسندیدگی کا گراف بلند ہوتا چلا گیا، اس کی مقبولیت آج تک قائم و دائم ہے۔ مشاہدہ سے یہ بات بھی سامنے آئی کہ نائیں جب بھی اپنے نوزائیدہ بچوں کے لیے شاپنگ کرتی ہیں اس میں ان کی پہلی چوائس گلابی ہوتی ہے جبکہ دوسری آسانی اور تیسری چوائس ہلکا زرد رنگ۔ یہی وجہ ہے کہ بازاروں میں بھولا، کبیل، مونزے، ہونیٹر، تھیلے اور دوسری اشیاء میں زیادہ تر گلابی رنگ شامل ہوتا ہے۔

گلابی رنگ اور صنف نازک میں تال میل کی ایک بڑی مثال بھارت میں خواتین کے حقوق کے لئے اٹھ کھڑی ہونے والی تنظیم ”گلاب گینگ“ بھی ہے، اگرچہ دہلی سے ہزاروں خواتین پر مشتمل یہ انوکھی تنظیم دنیا بھر میں مقبول عام ہو گئی۔ جس کی سربراہ 45 سالہ سمیت دیوی ہیں جنہوں نے گلابی رنگ کی ساڑھی میں بیٹوں لٹے برادر سے ترتیب دیئے، جو خواتین پر ہونے والے گھریلو ظلم و جبر کے خلاف اقدام اٹھاتی ہیں۔ پروڈیوسر انو بھاسنہانے ان سے ہی متاثر ہو کر تنا زہ فلم ”گلاب گینگ“ بنا ڈالی جس کے مرکزی کردار میں مادھوری ڈکشت جیسی عظیم اداکارہ کو کاسٹ کیا گیا، ان کی معاونت کے لئے ”جوبی چاؤلڈ“ نے بھی اس فلم میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔ اس رنگ کی اہمیت کا اندازہ اس بات سے بھی لگایا جاسکتا ہے کہ راجستھان کے دارالحکومت جے پور کو گلابی شہر کے نام سے بھی موسوم کیا جاتا ہے۔ اٹھارہ سو تریسٹھ میں برطانوی ولی عہد پرنس ایڈورڈ جو بعد میں بادشاہ بنے، ان کی آمد پر شہر کے درو دیار کو گلابی رنگ دیا گیا۔ اس کے بعد سے جے پور کو سیاہوں میں اتنی پذیرائی حاصل ہوئی کہ تاحال گلابی رنگ ہی اس شہر کے درو دیار پر راج کر رہا ہے۔







# بال تو قیمتی ہیں بہت

## شیمپو کا انتخاب کریں احتیاط سے

بال دھونے کے لئے ہزاروں مشورے دیئے جاتے ہیں، بے شمار ٹوکے اور تجاویز مل جاتی ہیں۔ بالوں کو قیمتی اٹاٹا اور خواتین کا زیور تک کہا جاتا ہے اور یہ اگر افسانوی یا خیالی باتیں ہیں تو پھر کیوں عورت مغرب کی ہو یا مشرق کی، چمدرے اور کزور بال پسند نہیں کرتی۔ آپ کی مدد کے لئے چند مشورے دیئے جا رہے ہیں جن پر عمل کرنے کے نتیجے میں یہ زیادہ خوبصورت، چمکدار اور نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

### درست شیمپو کا انتخاب

بالوں کی حفاظت اور خوبصورتی کے ضمن میں یہ انتخاب ہی تو بنیادی اہمیت رکھتا ہے۔ بال کرنے کی ایک عجیب ناموزون شیمپو کا استعمال کرتے رہنا بھی ہے۔ آپ کے بالوں کی ساخت کیسی ہے نازل ہے، روٹھی یا خشک۔ صرف پہلی مرتبہ اسٹائلٹ کو دکھا کر پوچھ لیں کہ آپ کو کیسا شیمپو خریدنا یا استعمال کرنا چاہئے۔

ریشمی بالوں کے لئے Volumizing شیمپو ٹھیک رہتا ہے۔ بہت سی بہنیں یہاں غلطی یہ کرتی ہیں کہ چمدرے بالوں کو بہتر بنانے کے لئے یہ شیمپو لیتی ہیں جبکہ اگر مٹوئے، گھٹے اور سخت بالوں کے لئے موچر اڑنگ شیمپو بہتر ہوتا ہے۔ ہر ہفتے یا ہر دوسرے ہفتے کے کسی روز Clarifying شیمپو استعمال کرنا مناسب ہوتا ہے کیونکہ بعض دفعہ بال روکھے اور خشک محسوس ہونے لگتے



ہیں یا سر میں خشکی جمع ہونے لگے تو ان مسائل سے بچھکارا پانے کے لئے کلیر می فائیکل شیمپو کا استعمال بہتر ہوتا ہے۔ یہ سر کی جلد پر بھی مدد اور منفی اثرات کو ختم کرتا ہے۔

اگر آپ نے بلوڈرائی بہت کروایا ہو، پرم یا اسٹریٹنگ کروائی ہو تو اس کا مطلب یہ ہوا کہ یہ ٹریٹمنٹ شدہ بال ہیں۔ ان بالوں کے لئے بھی یہی شیمپو مفید رہتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہر قسم کا کیمیکل ٹریٹمنٹ بالوں کی جڑوں کو زیادہ حساس اور کمزور بنا دیتا ہے۔ جس کے نتیجے میں ان بالوں پر ماحولیاتی آلودگی بہت جلد اثر انداز ہوتی ہے۔

• شیمپو کی ایکسپائر ڈیٹ یعنی مدت استعمال ضرور مد نظر رکھیں کسی بھی شیمپو کی عمر دس سے تین سال ہوتی ہے۔ اگر کوئی شیمپو دس برس سے زائد عرصے کے لئے رکھا ہوا ہو تو استعمال سے پہلے اس کی مدت استعمال کی تاریخ ضرور پڑھ لیا کریں۔ بہت سی بہنوں کا خیال ہے کہ شیمپو دو اتو نہیں پھر اس کی Expiry Date کا کیا مسئلہ ہے۔ گوکہ تاریخ انہما کے بعد بھی کچھ عرصے تک شیمپو خراب نہیں ہوتا لیکن مکمل طور پر موثر بھی نہیں رہتا۔

• شیمپو کا مساج بہت ضروری ہوتا ہے اور مساج صرف تیل ہی کا نہیں ہوتا۔ مساج سے جلد کے مردہ خلیے اور جلد پر جمی گرد اور روغن صاف ہوتے ہیں۔ تاہم اس کے لئے ڈھیروں ڈھیر شیمپو لینے کی ضرورت نہیں۔ ایک چائے کے چمچ کے برابر شیمپو سے لے گئے بال بھی با آسانی دھوئے جاسکتے ہیں۔ زیادہ مقدار میں لیا جانے والا شیمپو جھاگ بھی زیادہ بنائے گا اور اسے رگڑنے میں بھی فائدہ نہیں ہوگا اور مساج نہیں ہو سکے گا۔

• پانی کے درجہ حرارت کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ موسم کیسا ہی کیوں نہ ہو آپ گرم پانی سے بال نہ دھوئیں کیونکہ گرم پانی بالوں کے قدرتی روغنیات اور نمی کو ضائع کر کے انہیں کھردرا اور خشک کر دیتا ہے۔ اگر ٹھنڈا پانی برداشت نہیں ہوتا تو معتدل یا نیم گرم پانی استعمال کر لیا کریں۔ ٹھنڈے پانی کی خاصیت یہ ہے کہ آپ کے بالوں کے کیونیکلز سیل کر دیتا ہے جس کے نتیجے میں قدرتی نمی اور تابناکی ان ہی کے اندر محفوظ ہو جاتی ہے۔ یہ خوبصورت بھی دکھائی دیتے ہیں۔

### قیمت پر نہ جائیے معیاری شیمپو خریدیے

یہ ہمارا مشاہدہ ہے کہ پرائس ٹیگ دیکھنے کے بجائے اس کے فارمولے پر دھیان دیں۔ ہینگا شیمپو خرید کر یہ سمجھ لینا کہ اس کی کارکردگی اور افادیت کم قیمت والے شیمپو کے مقابلے میں زیادہ ہوگی درست نہیں۔ شیمپو کا فارمولا اصل چیز ہے۔

### روزانہ شیمپو بھی ضروری نہیں

ریشمی بال جلدی میلے ہوتے ہیں یا خشک یہ کوئی نئے شدہ فارمولا نہیں لیکن گھر سے باہر جاتے وقت ہم جاپ یا اسکارف اوڑھ لینے سے ماحولیاتی آلودگی سے محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ہفتے کے اختتام پر سر کی جلد پر نمی ہی آنے لگتی ہے اور بال نرم آلود محسوس ہوتے ہیں اس میں کیچل سے بچاؤ کی صورت میں شیمپو کرنا ضروری ہو جاتا ہے۔ انہیں وقفہ دے کر دھونا صحیح ہے۔



# گلیٹر نیل پالش

دیکھتی نور کی لہر

ناخنوں کی آرائش کے رنگارنگ انداز



کسی دور میں نیل پالش ایک ہی رنگ کی ہوا کرتی تھی اور رنگوں میں بھی اتنی ورائٹی نہیں تھی۔ سرخ، گلابی، کاسنی، عنبی اور بہت ہوا تو ارغوانی یہی تین چار رنگ

تھے پھر ان کے دو ایک شیڈز ہوا کرتے تھے۔ دنیا فیشن کی ہوا خواتین کی ذرا محدود ہی ہوتی تھی مگر اب فیشن کی دنیا میں انقلاب آچکا ہے۔ نوجوان خواتین چمکتے دھکتے روشن اور تابندہ سے ناخن پسند کرتی ہیں۔ کاسمیٹکس کی مصنوعات ساز اداروں نے بھی متعدد اختراعات کر کے نوجوان خواتین کے لئے انتخاب کو آسان کیا ہے۔ اب آپ کو روایتی اور نئے رجحان کے رنگوں مثلاً سفید، سبز، نیلا، سیاہ اور سیاہی مائل بھورے رنگ میں گلیٹر یعنی چمکیلی پالش دستیاب ہو جاتی ہیں۔ رنگوں کی اسی بساط پر آپ مکمل طور پر گولڈن اور سلور رنگ بھی دیکھ سکتی ہیں۔

## Metallic Nail Paints

یہ عطسی رجعت اور عطسی کشش رکھنے والے نیل پینٹس ہیں یہ بھی 3D ڈیزائن پر مشتمل ہیں۔ کمال کا ہنر دیکھئے کہ اس نیل پینٹ میں ایک عطسی فارمولے کے تحت آپ اپنی پسند کے رنگ کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

نازکی ایک شیشی میں کس قدر سحرانگیز عکسی شبیہات موجود ہیں یوں لگتا ہے جیسے رنگوں اور ڈیزائنوں کی ایک قوس و قزح بھی ہو جو آپ کی نگاہ انتخاب کا بڑے شوق سے انتظار کر رہی ہے۔

کا نظارہ کر سکتی ہیں اور اس مقصد کے لئے آپ کو ساحل کنارے نہیں جانا پڑے گا۔

## Sporting Glittery Nails

آب و تاب پیدا کرنے والی یہ نیل پالش میلوں دور سے آنے والی خواتین کو بھی سحرانگیز ظاہر کرتی ہے۔ تاہم ایک ماہر حسن ہی بہتر سمجھتی ہیں کہ آپ کے میک اپ کے ساتھ کسی چمک دمک والی نیل پالش زیادہ مناسب رہے گی۔

## Holographic Glitter

یہ 3D یعنی سہ اہمادی عکسی شبیہ پیش کرنے والا ایک جدید رجحان ہے۔ اس طرح کی نیل پالش میں دیکھا جائے تو یوں لگتا ہے جیسے کسی نے نور سے پھوٹنے والی نوری لہروں کے داخل ہونے سے ایک روشنی کا ہالہ بنا دیا ہو۔ یہ ناخنوں کو رنگنے کا ایک فیشن ایبل انداز ہے جو ہر رنگ کی جلد کے ہاتھوں کو پرکشش بنا دیتا ہے۔ اگر آپ نیلگوں سبز رنگ کے شیڈز کا انتخاب کرتی ہیں تو اس پالش کو لگانے کے بعد آپ اپنے ناخنوں پر سمندر کے گہرے پانی کی تہہ میں موجود رنگ



# آنکھوں کی کشش کا راز ہے

## بھنویں بنانے کے فن میں چھپا

بھنویں آنکھوں کی ساخت اور خدو خال کو دیکھ کر بنائی جاتی ہیں آنکھ چاہے بڑی ہو یا چھوٹی، اگر بھنویں بنی ہوئیں تو آنکھ نمایاں ہو جائے گی۔ زیادہ تر بھنویں موٹی یعنی گھنی اور لمبی ہوتی ہیں۔ بعض خواتین بہت باریک بخواتی ہیں جو اچھا تاثر نہیں دیتیں۔ اگر آپ کی بھنویں کے بال ہلکے ہیں انہیں گھنا کرنے کے کچھ ٹوٹکے یہاں درج کئے جا رہے ہیں جن کی مدد سے بال گھنے ہوں گے اور لمبائی بھی بہتر ہو سکے گی۔



### پیاز کا عرق:

ایک عدد پیاز کو پینڈ کر کے اس کا عرق بھنویں پر لگائیں اور 10 سے 15 منٹ تک لگا رہنے دیں۔ اس کے بعد ٹھنڈے پانی سے منہ دھولیں۔ اس طرح بھنویں گھنی ہو جائیں گی۔ آنکھوں کے معاملے میں بہت احتیاط کی ضرورت ہے۔

### میتھی کے بیج:

ان بیجوں کی تھوڑی سی مقدار ساری رات پانی میں بھگو دیں پھر اسے پیس کر تھوڑا سا بادام کا تیل ملا کر باریک بھنویں پر لگانے سے قدرتی بال نکلتے ہیں۔ کچھ عرصے تک بھنویں کو نہ چھیڑیں یعنی نہ ہٹائیں۔ ایک ماہ بعد نئی ہیپ کے تحت بال نکلا دیں۔ فرق آپ کو خود محسوس ہو جائے گا۔

### ایلوویرا:

ایلوویرا کے گودے کو 30 منٹ تک بھنویں پر لگا رہنے دیں اس سے بھنویں تو بہتر ہوں گی اور اگر آنکھوں کے اطراف بھی یہ گودا لگائیں تو حلقے کم ہوں گے۔ جلد کی رنگت بہتر ہوگی۔



### لیموں:

چوتھائی کپ کھوپرے کا تیل لے کر ایک پورا لیٹروں اس میں چمچ لیں اور اس مخلول کو ساری رات ڈھک کر رکھ دیں۔ اس کے بعد صبح کو احتیاط کے ساتھ کاشن پڑیا روٹی کی مدد سے بھنویں پر لگائیں۔ بالوں کی نشوونما بھی ہوگی اور باریک بھنویں کی شکایت جاتی رہے گی۔ ایک احتیاط ضرور کریں کہ اس کو لگانے کے بعد 2 گھنٹے تک چولہے کی تیش اور دھوپ میں جانے سے گریز کریں۔

### دودھ:

دودھ پینا تو چاہئے ہی کیونکہ یہ دماغ اور پروٹین سے بھرپور ہے۔ رات کو سونے سے قبل ایک پیالی میں چند چمچ دودھ لے کر کاشن پڑے بھگوئیں اور بھنویں کے اطراف اور نکلے ہوئے بالوں کی جگہ پر لگائیں۔ یہ قدرتی غذا بالوں کی جڑوں کو توانا کرے گی، ان میں چمک دو بالا اور انہیں متوازن رکھے گی۔





# اگر نئے لباس کریں الہی

## دیکھ بھال کے کریں خریداری

خریدتے وقت اسے چھو کر یا محسوس کر کے خریدنا چاہئے۔ پولیسٹر، کاٹن، بناری کپڑا خریدتے وقت محض ظاہری رنگت اور کشش ہی کو مد نظر نہ رکھیں جبکہ دکاندار سے دوستانہ انداز میں پوچھ لیجئے کہ اس کپڑے میں کون سا مٹیریل استعمال کیا گیا ہے۔ آپ کو پہچان نہ ہو تو کسی مددگار کے ہاں یا کپڑے کی خریداری کریں۔

بسا اوقات آپ باریک ریشی کپڑا سلاوٹی ہیں اور آپ کے خیال مطابق اسے پہننے سے الہی نہیں ہونی چاہئے لیکن اگر چند گھنٹوں ہی صورتحال سنبھالی نہ جاری ہو تو فوراً یہ کپڑا وارڈ روپ سے علیحدہ کر دیا جائے چاہئیں۔

### کپڑے پہننے پر دعا کرنے کا حکم ہے:

”اے اللہ! ہمیں اس کے خیر سے سرفراز فرما اور اس کے شر سے محفوظ رکھ۔“

ایگزیرا جیسی جلدی بیماری کپڑے کی رنگز اور پسینے کی وجہ سے لاحق ہو سکتی ہے۔ جس کا علاج متاثرہ جگہ پر اشفی یا پونک کریم یا کارٹی زون کا مرہم لگا کر کیا جاتا ہے۔

کپڑے کی اجزاء کے حامل کپڑے کے استعمال سے فوری طور پر شدید رد عمل ہو یہ ضروری نہیں۔ رفتہ رفتہ رد عمل ظاہر ہوتا ہے۔ جلد کی سرخی، خارش، چھین، جلد پر دھبے جیسی تکالیف پیش آ سکتی ہیں بلکہ متاثرہ شخص بدحواس ہو سکتا ہے۔

ڈاکٹر روفت کے مطابق کپڑوں سے الہی مردوں کے مقابلے میں خواتین میں زیادہ ہوتی ہے کیونکہ وہ چست اور رنگین کپڑے پہنتی ہیں۔ حساس جلد کے باعث خوشبو کی وجہ سے بھی سانس کی تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔

آج کل کپڑا ہانی کی صنعت میں مصنوعی ریشے کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ سوت، قدرتی ریشے اور ریشم کی مقدار کم کر دی گئی ہے۔ خواتین کو کپڑا

مشہور کہاوت ہے کہ کھاؤ من بھاتا اور پہنو جگ بھاتا۔ ترقی پذیر ملکوں میں بھی من پسند اشیاء کھانے اور پسندیدہ لباس پہننے جاتے ہیں۔ امیر ملکوں کی ثقافت اور رہن سہن کے انداز میں تعلیم اور وسائل نمایاں کر دیا اور اگر تے ہیں یعنی انہیں اجتماعی تدابیر کا علم ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر نئے کپڑے سے تیار کئے جانے والے لباس پہننے سے جسم کے نمایاں اور دیگر پوشیدہ حصوں کی جلد سرخ ہو جائے یا خارش شروع ہو رہی ہو تو یہ کپڑا یقیناً بہتر نہیں ہوتا۔ اسے نہ پہننا ہی مفید ہوتا ہے۔

ظاہر ہے کہ اس کپڑے میں جو کیمیائی اجزاء شامل کئے جاتے ہیں ان میں سے کوئی نہ کوئی جلد کے لئے مضر ثابت ہو سکتا ہے۔ تقریبات اور تہواروں کے لئے ذرق برق ملبوسات بناتے وقت اندرونی سلاخیوں پر اور لاک کرانے کے کئی فائدے ہوتے ہیں پہلا تو کپڑے کی گرفت مضبوط ہوتی ہے باریک ریشی دھاگا آپس میں الجھتا اور پھلتا نہیں۔ لباس کی زندگی بڑھتی ہے۔ دوسرے کوئی ایسا تار جسم سے مس ہو کر الہی نہیں کرتا۔

باریک کپڑے کو غصہ ڈال دینے اور پردہ کرنے کے لئے بھی آرمزور یا بروڈ کپڑے لباس کے ساتھ کاٹن یا لان کی لانگٹنگ اور بسا اوقات شیز (بنیان) زہر جامہ کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس طرح آپ کا جیتی کپڑا تو محفوظ رہتا ہے۔ آپ کے جسم پر خارش یا الہی بھی نہیں ہوتی۔ مبین لباس کتنا ہی دلکش ہو اگر زہر جامہ استعمال کیا جائے تو آپ کی شخصیت کا ستر اذوق، پاکیزہ خیالات اور نفاست بھی ظاہر ہوتی ہے۔

جامد خارش یا کپڑے کے جسم کو چھونے سے ہونے والی خارش کے کئی روپ ہوتے ہیں۔ جلد کا سرخ ہو جانا یا تکلیف بڑھنے کی صورت میں ایگزیرما اور جلد کے پرست اترنے کی شکایت بھی ہو سکتی ہے اور ممکن ہے کہ یہ تکلیف خاصے دنوں تک آپ کو محسوس ہوتی رہے اور ممکن تو یہ بھی ہے کہ آپ کو کوئی الہی الہی میڈیسن لینی پڑے۔ میونخ یونیورسٹی کے ممتاز ماہر امراض جلد فرانسسکا روفت کے مطابق کپڑے کی خارش سے جسم کے زیادہ تر وہ حصے متاثر ہوتے ہیں جو جلد کو زیادہ چھوتے ہیں مثلاً ہاتھ یا بازو کے جڑ، گھٹنوں کا اندرونی حصہ، کھلی کے جڑ، ناگوں کے اطراف اور جڑوں کے حصے شامل ہوتے ہیں۔





# جنگلو بلوبا

چینی ثقافتی اہمیت کا درخت ہے

یہ دنیا بھر میں ادویاتی  
خصوصیات کا حامل ہے



یہ قدیم درخت ہے یعنی 27 کروڑ سال سے جوں کا توں قائم ہے اور ڈائنا سارز سے بھی زیادہ عمر رکھتا ہے اور اسے زندہ فوسل کہا جاتا ہے۔ اس کے فوسل جراسک اور چونے کے عہد یعنی Cretaceous کی چٹانوں میں عام پائے جاتے ہیں۔ یہ اس گروپ میں سے زندہ بچنے والا واحد درخت ہے۔



دق، دسمہ، پرائی کھانسی، رگوں کے پھولنے، السر، خونی بواسیر اور یادداشت کو بہتر بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی طرح اسے عام کمزوری دور کرنے کے لئے بھی بہتر خیال کیا جاتا ہے۔ اس کے پتوں کو بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ کہتے ہیں صرف پتوں ہی میں 40 سے زائد کیمیائی اجزاء پائے جاتے ہیں لیکن دو طرح کے کیمیائی اجزاء زیادہ موثر ہیں جنہیں فلیوونائیڈ اور ٹریپنائیڈ کہا جاتا ہے۔ یہ دونوں اجزاء آکسیڈنٹ خصوصیات کے حامل ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں آج کل یہ سب سے زیادہ بکنے والی نباتاتی دوائی (ہربل میڈیسن) ہے۔ فلیوونائیڈ اعصاب، دل کے عضلات، خون کی رگوں اور آنکھوں کے امراض سے بچاتا ہے جبکہ ٹریپنائیڈ خون کی رگوں کو کشادہ کر کے پلٹ لیس کی چھپا پٹ کو کم کرتا ہے۔ یہ خون کی گردش اور بہاؤ کو بہتر بناتا ہے۔

## دل کے امراض اور عمر رسیدہ افراد کا قدرتی علاج:

خون کے گاڑھے ہونے اور دل کے دورے کا خطرہ عمر رسیدہ افراد میں زیادہ دیکھا گیا ہے۔ اس لئے اس بڑی بوٹی کو بڑی عمر کے افراد کی دوا کے طور پر جانا جاتا ہے۔ چین میں اسے دل کے امراض کے ساتھ ساتھ ذہن پریشی کے خاتمے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دوران خون خصوصاً دماغ میں خون کے دورانے کو بہتر اور دماغ میں

جنگلو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے جو ایشیا میں ثقافتی اہمیت کی ایک طویل تاریخ رکھتا ہے۔ کنفیوشس نے کہا تھا کہ اس کی تعلیمات اس درخت کے نیچے بیٹھ کر دی جائیں، اس کی وجہ سے چینی روایت میں اس کا احترام کیا جاتا ہے۔ یہ درخت روایتی طور پر جاپان اور چین میں مندروں کے باغات میں لگایا جاتا ہے۔ اس کے درخت کشمیر، گلگت، افغانستان اور ایران میں بھی پائے جاتے ہیں جو دل آویز درخت مادہ اور فردوں نو شکلوں میں پایا جاتا ہے۔ فرد درخت کو مادہ سے بہتر تصور کیا جاتا ہے۔ چین میں اس کے پھل کو ”نقری خوبانی“ کا نام دیا جاتا ہے۔ اس کا ایک درخت گورنمنٹ کالج لاہور کے باغ نباتات میں موجود ہے۔ اس کا عام نام Maidenhair ہے۔

اس کی خشکی گری دارمیو کے طور پر جانی جاتی ہے اور اسے بھون کر کھایا جاتا ہے۔ جب اسے بھونا جاتا ہے تو اس کا ذائقہ شاہ بلوط یا دیو دارنٹ جیسا ہوتا ہے۔ روایتی چین اور جاپانی کھانوں میں اس کے بیج شامل کئے جاتے ہیں۔

## طبی خواص:

جنگلو بلوبا کا آبائی وطن چین ہے اس لئے روایتی چین طب میں اسے بطور دوا صدیوں سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ چینی طب میں اسے تپ

آکسیجن اور گلوکوز کی فراہمی بہتر کرتا ہے نیز اس کے بارے میں یہ بھی خیال کیا جاتا ہے کہ یہ غلیوں کے زخمی ہونے یا مرنے کی وجہ سے بھی پیدا ہونے والے قدرتی زہریلے مواد کو صاف کرتا ہے۔ اس لئے یہ کم مدتی یادداشت کو بہتر بناتا ہے۔ اس کے استعمال سے موڈ بھی اچھا رہتا ہے اور ایک تحقیق کے مطابق یہ ڈیپریسیا کے علاج میں موثر ہے۔ دماغی امراض میں اس کا وٹامن E کے ساتھ استعمال کیا جانا زیادہ بہتر ہے۔





## زونوس کا حیاتیاتی حملہ

### وبائی بیماریوں کا نیا منظر نامہ

ہزار ہا برس سے انسان اور حیوان مل جل کر معاشرے اور سماجی حیات کی نیکیوں میں شامل ہوتے ہیں جس میں وہ کہیں ایک دوسرے سے تصادم ہیں تو کہیں ایک دوسرے کے معاون اور ساتھی، ابتدائے آفریقہ سے موجودہ عہد تک انسانی زندگی کا بنیادی پتھر بھوک اور اسے مٹانے کے لوازمات کی تلاش کے گرد گھوم رہا ہے۔ بہت سے لوگوں کو آپ نے کہتے سنا ہوگا کہ کیوں نہ کھائیں آخر کھاتے کس لئے ہیں یہ ایک نہیں ہزاروں لوگوں کی رائے ہے۔ ایسے میں لوگ حیوانوں کو شکار کر کے پیٹ کا دوزخ بھرنے کا اہتمام بھی کرتے ہیں اور کہیں حیوانوں کی مدد سے زمین کا سینہ چیر کر اس کے دامن سے زندگی کو پروان چڑھانے میں مصروف ہے۔

اسی بقاء کی دوڑ میں جہاں رونقیں، خوشیاں اور سہولتیں بڑھ رہی ہیں تو دوسری جانب کچھ ایسے پریشان کن مناظر بھی سامنے آرہے ہیں جن سے انسانی زندگیوں کو خطرات لاحق ہیں۔ انسان اور حیوان (چوپائے، چرند، پرند اور حشرات) کی قربت کا نتیجہ ہے کہ آج انسان جانوروں کے ان امراض سے جو ماضی میں خالصتاً حیوانوں کے امراض سمجھے جاتے تھے، سخت دہشت زدہ نظر آتا ہے کیونکہ یہ امراض مختلف وائرسوں اور بیکٹیریا کی شکل میں اپنی منع قطع بدل کر انسانوں میں منتقل ہو گئے ہیں۔ متاثرہ حیوانوں کے اس حیاتیاتی حملے کو جس میں روز بروز اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔ ماہرین Zoonosis کے نام سے پکارتے ہیں اور اس کے ذریعے پیدا ہونے والی مہلک بیماریوں کو Zoonotic Diseases کہا جاتا ہے۔

Zoonosis کو وسیع تر تناظر میں دیکھیں تو اس سے مراد ایسے متعدی یا وبائی امراض ہیں جو گھریلو یا جنگلی جانوروں اور پرندوں کے وبائی امراض کے وائرس یا بیکٹیریا کو Pathogen یا ان کے Infectious Agents کے ذریعے انسان کے جسم میں داخل کر کے مہلک امراض پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں مگر اس کے لئے

آپ Pathogen سے واقفیت حاصل کر لیں۔ اس سے مراد جانوروں اور پودوں کے ایسے انتہائی مختصر جسامت کے جراثیم یا طفیلیے ہیں جو کثیر الخلیہ Multicell بھی ہوتے ہیں۔ یہ کئی طریقوں سے دوسرے اجسام میں منتقل ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ انسان کا اپنا قدرتی مدافعتی نظام مضبوط ہوتا ہے اور ایسے مددگار بیکٹیریا سے لیس ہے جو ہر وقت چوکنارہ کر انسانوں کو بیماریوں سے تحفظ فراہم کرتے ہیں لیکن چونکہ انسان کا مدافعتی نظام بعض اوقات ناکام بھی ہو جاتا ہے یا پورے طور پر کام نہیں کرتا اس لئے یہ مہلک وائرس Pathogen اس وقت انسانی صحت کے سخت دشمن بنے ہوتے ہیں۔

ماہرین طب کے مطابق نسبتاً نئے امراض مثلاً HIV، سارس اور انفلونزا کے پھیلنے کا سبب بھی یہی منتقل ہونے والا وائرس ہیں۔

یونانی لفظ Zoon یعنی جانور اور Nosis یعنی امراض سے مل کر بنے ہوئے اس لفظ کے دائرہ کار میں متعدد علائج مرض ہیں۔ اسی طرح ایسے گھریلو اور جنگلی جانوروں کی فہرست بھی خاص طویل ہے جو امراض پھیلنے کا باعث ہیں۔ ان میں چکاؤ، بلیاں، مویشی، کتے بلیں، بکرے، میڈھے، گھوڑے، خرگوش، سور، ریچکے والے جانور، چوہے، مختلف قسم کے بندر اور مچھر شامل ہیں۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ ان میں اکثر ایسے جانور ہیں جو خطرناک وائرس کو اپنے جسم میں سنبھال کر رکھتے ہیں خود ان سے متاثر نہیں ہوتے انسانوں میں منتقل ہوتے ہی ہلاکت خیز بن جاتے ہیں۔ بہر حال

آپ کا جائزہ لازمی ہے کہ کون سی متعدی یا وبائی بیماریاں اپنا روپ بدل کر انسانوں کو متاثر کر رہی ہیں۔ یوں تو ان کی فہرست طویل ہے مگر ڈیجیٹل وائرس، VHF یا وائریل ہیمر جک فیور، ایبولا وائرس، کاگو فیور، اینتھریکس، بیکٹیریا، بڑا فلو، SARS، Leishmania، Yellow Fever اور سبھی کے علاوہ سوائس فلوشیا شامل ہیں۔

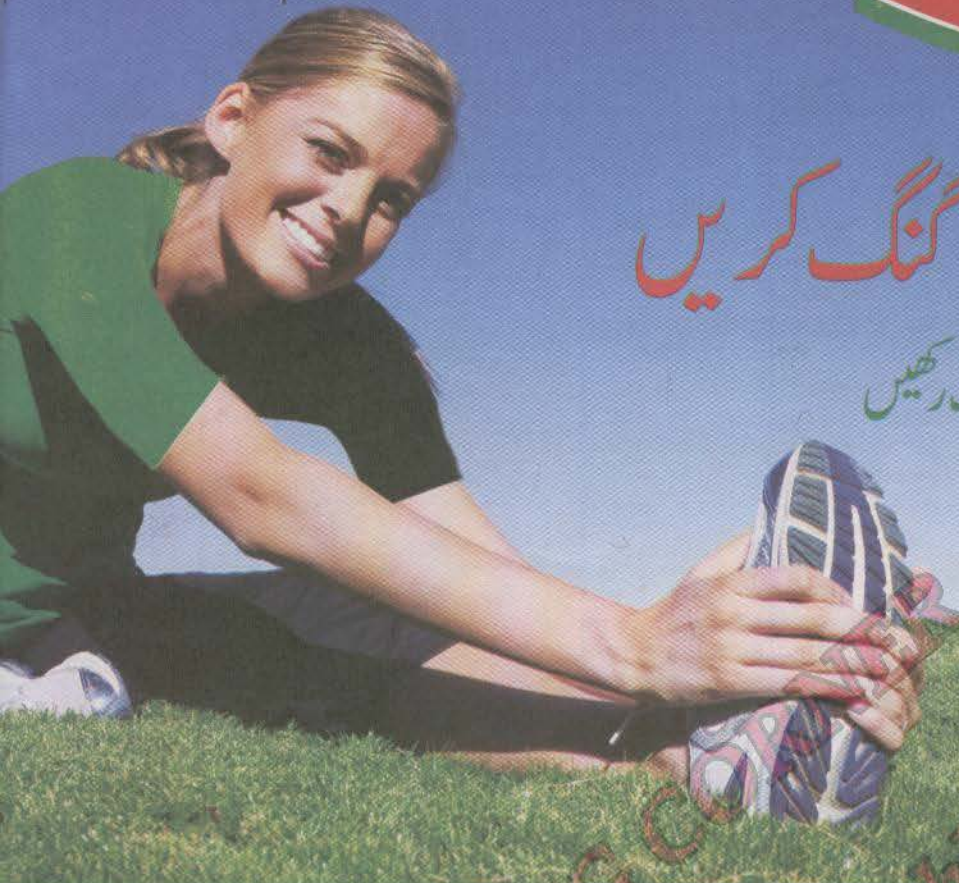
### احتیاطی تدابیر

- جنگلی حیات سے محبت کا اظہار کرتے وقت ان کے اور اپنے آپ کی زندگی صحت کی فکر کیجئے۔ آپ اپنے جانوروں کے ڈاکٹر سے مسلسل رابطہ رکھیں۔ ان سے طبی مشورے کی معلومات حاصل کریں۔
- پرندوں کا شکاری بننے سے گریز کریں۔
- اگر باغیچہ یا کھیتی باڑی پر جانوروں کی موجودگی ہو تو ان سے دور رہیں۔ جانوروں کو کھانا نہ دیں۔ جانوروں کے فضلے کو کھانا نہ بنائیں۔ جانوروں کے فضلے کو کھانا نہ بنائیں۔ جانوروں کے فضلے کو کھانا نہ بنائیں۔
- اگر آپ نے جانور کو کھانا دیا ہے تو اس کے ذریعے جانوروں کے فضلے کو کھانا نہ بنائیں۔ جانوروں کے فضلے کو کھانا نہ بنائیں۔ جانوروں کے فضلے کو کھانا نہ بنائیں۔



# جم چھوڑیں جاگنگ کریں

خود کو اسمارٹ رکھیں



اگر آپ کا وزن تیزی سے بڑھ رہا ہے تو دوڑنے کو اپنا معمول بنالیں۔ دوڑنا جاگنگ، وزن کم کرنے کا سب سے آسان اور آسان طریقہ ہے۔ اس لئے جم کے گئے ہوئے ماحول سے بغیر اور صحت سوری کسی نزدیکی پارک میں جا کر تازہ ہوا کا لطف لیں۔ اس طرح نہ صرف فٹنس میں بلکہ جم کی فیس بھی بچ جائے گی تاہم جاگنگ شروع کرنے سے پہلے کچھ اہم باتیں ذہن میں رکھنا ضروری ہیں۔

## دوڑ کی تیاری:

جب جاگنگ کرنے کا تہیہ کر لیا تو جاگرنے کے ایک عدد جوڑے کی ضرورت ہوگی۔ اگر آپ کیوٹس شوژ میں آرام محسوس کرتی ہیں تو وہ جاکن لیں مگر کبھی کبھی بہت زیادہ پھنسے ہوئے جاگرنے یا کیوٹس شوژ جاکن کر تیز قدی یا دوڑ نہ کریں ہمارے ساتھ مشکل یہ ہے کہ ہم اوپر اور سامنے سے جوتوں کی ساخت دیکھتے ہیں۔ کپڑے بھی ایسے پہنیں جن میں آرام محسوس کرتی ہوں۔ اس مقصد کے لئے سادہ سوئی لباس بہتر انتخاب اس لئے ہے کہ اس میں پسینہ جذب ہوتا ہے۔

## درست طریقہ:

دوڑتے وقت جسم کو اکڑانے کی ضرورت نہیں۔ قدرتی انداز میں جسم ڈھیلا چھوڑ دیں۔ دوڑتے ہوئے بازوؤں کو سہولت کے ساتھ مسلسل آگے پیچھے حرکت دیتی جائیں اور جسم کو قدرے آگے کی جانب جھکا کر دوڑیں۔ اپنے پیروں کو زمین کے ساتھ رگڑ کر دوڑنے کے بجائے پیچھے اٹھا کر آگے بڑھیں۔ اس طرح آپ کا پیچھے کسی گڑھے میں پھنسنے سے بھی بچا رہے گا۔ ناگوں کو بھی سخت نہ رکھیں کیونکہ اس طرح آپ کے گھٹنوں اور دوسرے جوڑوں پر زور پڑے گا جبکہ اپنے دھڑ کو سیدھا اور متوازن رکھیں۔ ٹھہرے بغیر دوڑتی چلی جائیں۔ رفتار بے شک کم رکھیں مگر

## جاگنگ تیزی قدی سے بہتر ورزش ہے۔

## سانس کی ترتیب درست رکھیں:

سانس لینے کی درست اور بہترین تکنیک یہ ہے کہ ناک کے ذریعے آہستہ اندر لی جائے۔ پیچھے ہٹنے میں پوری طرح ہوا بھری جائے اور پھر سانس کو منہ کے ذریعے خارج کر دیا جائے۔ اس طرح منہ سے سانس خارج کرنے کے نتیجہ میں آپ کم سے کم تروڑا اٹھا کر زیادہ کاربن ڈائی آکسائیڈ خارج کر سکیں گی۔

## دوڑنے سے قبل جسم کو پھیلا لیں:

جسم کو پھیلا کر انگریزی لے کر عضلات کو دوڑنے کے لئے متحرک کیا جاتا ہے۔ اس طرح تمام مٹھے کھل جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ اہم ناگوں کے عضلات ہوا کرتے ہیں جنہیں Stretch کرنا ضروری ہوتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ کسی دیوار سے چند فٹ کے فاصلے پر کھڑی ہو جائیں اور ٹانگ دیوار پر ٹکا کر اسے Push کریں پھر اسی دیوار پر ٹانگ ٹکاتے ہوئے دیوار کے ایک فٹ سے قریب ہو جائیں تاکہ آپ کی ٹانگ کے مسلز اچھی طرح کھینچ جائیں۔ اگر آپ ساحل سمندر پر

## معلومات حاصل کریں:

آپ نے جاگنگ شروع کی، بہت مناسب فیصلہ ہے لیکن اسے خاصی مدت تک معمول بنالید بھی کیوں ضروری ہے۔ یہ اور ایسی کئی چھوٹی بڑی باتیں آپ کے لئے جانتا ہوں بھی اہمیت رکھتا ہے تاکہ آپ مستقل مزاجی سے یہ آسان ورزش کرتی رہیں اور وزن کم کرنے کے ہدف کو پورا کر لیں۔ ایسی ویب سائٹس کا مطالعہ جاری رکھیں، ایسی کتابیں پڑھیں جنہیں فٹنس ایکسپرٹس نے ترتیب دیا ہو کیونکہ ماہرین کے تجربات اور ان کی رائے پڑھ کر بہت کچھ سیکھا جاتا ہے، غلطیاں درست کی جاسکتی ہیں اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ ورزش کی ابتداء کرنے کی تحریک حاصل کی جاسکتی ہے۔



”میں نے ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کیا“

## سائیکو تھراپسٹ اور ذہنی صحت کی کاؤنسلر جیسمین رانا خواجہ سے ملنے

”ڈپریشن بھی قوت ارادی میں کمی کے باعث لاحق ہونے والا نفسیاتی عارضہ ہے یا یہ ذہنی کیفیت ہے؟“

”قوت ارادی کو مستحکم کرنے میں افراد کی ذہنی وجہ جاتی مدد کرنے سے یہ عارضہ نہیں رہتا۔ کیفیت ذہنی کیفیت ہو جاتی ہے جسے جڑ سے نکالنے کے لئے اسباب پر غور کیا جاتا ہے۔ نفس ادویات پر بھروسہ نہیں کیا جاتا۔ جہاں کہیں ناگزیر ہو جائے وہاں ادویات تجویز کی جاتی ہیں مگر ہمارے یہاں مشکل یہ ہے کہ اپنے آپ ہی طے کر لیا جاتا ہے کہ مجھے ڈپریشن ہو گیا ہے اور اب ذہنی یکسوئی اور طبیعت کی بحالی کے لئے سکون آور ادویات یا غشیات ہی میرا علاج ہیں کہیں ایسا قطعاً نہیں ہے۔“

”خواتین آپ کے پاس کیسے مسائل لے کر آتی ہیں؟“

”کچھ کو رویوں کے ککڑاؤ اور آپس کے ابلاغ کا مسئلہ ہوتا ہے۔ کچھ کو بچوں کے

زندگی جانے بغیر متاثرہ شخص کی مدد نہیں کر سکتے مگر اس ضمن میں کاؤنسلر بھروسہ اور اعتماد حاصل کرنے میں قطعاً وقت نہیں ہوتی۔“

”آپ نے اپنی خدمات کا دائرہ کار لاہور ہی تک کیوں محدود کر رکھا ہے؟“

”میں نے اہل حال میں توجہ دے رہی ہوں ممکن ہے بعد میں تھراپی واکس کی چند اور بڑے شہروں میں شاخیں قائم کر دوں۔ لاہور میں ادارہ قائم کرنے کی ایک وجہ یہیں کی پیدائش ہوں۔ یہیں پڑھی لکھی اور اسی شہر سے جذباتی وابستگی بھی ہے، حالانکہ آن لائن پیمائش مالی لحاظ سے بڑی کامیاب پرنٹنگز کر رہی تھی لیکن لاہور کی کامیابیات سے میں نے پاکستان بھر میں ایک مسئلہ محسوس کیا اور وہ یہ کہ یہاں انسانوں کی جذباتی اور ذہنی صحت بری طرح نظر انداز ہو رہی ہے۔ لوگ مجھے بتاتے ہیں کہ آپ سے پہلے ہمیں صرف گھر والوں اور قریبی تعلق داروں نے روئے بہتر کرنے یا خوش اسلوبی سے تعلقات نبھانے کا مشورہ دیا تھا۔ آپ تو خود ذہنی کا ہاتھ بڑھاتی ہیں۔ نہیں تو ذہنی میں نفسیاتی بیمار اور حتیٰ کہ پاگل کہا جاتا تھا۔ اب تو پاکستان بھر سے اسی سائز کے ذریعے بھی لوگ مجھ سے رابطے میں رہتے ہیں۔“

”تھراپی میں آپ کی مخصوص شاخ جس سے آپ وابستہ ہیں کیا ہے؟“

”مجھے غیر جانبدار اور ہر طرف سے بہترین باتوں کا اور کھلے ذہن سے انتخاب کرنے والا مددگار کہہ سکتے ہیں جسے اصطلاحات پسند نہیں یا انگریزی زبان میں Electric Therapist بھی کہہ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ہر فرد ایک انفرادیت رکھتا ہے۔ دو لوگوں پر ایک جیسی تھراپی لاگو نہیں کی جاسکتی۔ مثال کے طور پر

Person Centered Therapy، Narrative

Interpersonal، Emotion Focused

Behavioral Therapy شامل ہیں۔“

”پاکستان میں نفسیاتی عوارض اور ان کے علاج معالجے کے ضمن

میں شکوک و شبہات پائے جاتے ہیں، انہیں کیسے دور کیا جاسکتا ہے؟“

”یہاں تھراپی کو جن نکالنے سے تعبیر کیا جاتا ہے۔ جی نہیں ایسا کوئی مفروضہ درست نہیں۔ یہ عوارض یا تو تخمیل نفسی چاہتے ہیں یا پھر جذباتی عدم تسکین کے باعث پیدا ہونے والے احساسات ہیں۔ رفتہ رفتہ تھراپی کی اصطلاح کی سائنسی اہمیت لوگوں کو سمجھ میں آنے لگی ہے۔ پاکستان میں پیشہ ورانہ بنیادوں پر تھراپسٹ کام کرتے ہیں۔ ان کا طریقہ علاج بے حد سائنٹیفک اور جدید اصطلاحات پر مبنی ہوتا ہے۔ تھوڑی سی اخلاقی مدد ہم سب کو درکار ہوتی ہے۔ اگر ہم اخلاقی معیار کو قائم کر لیتے ہیں تو پھر پرفیشنل ازم اور بھی آتا جائے گا۔“

”آپ کی پیشہ ورانہ زندگی میں کوئی چیلنجنگ کردار ہوا؟“

”خواتین پر ہونے والے چند ایسے مظالم، ہراساں کرنے کے واقعات اور نسوانیت پر غیر انسانی رویوں جیسے واقعات کے بعد ان کی ذہنی حالتیں بہتر بنانے کا چیلنج قبول کر کے ان خواتین کو ان کے خاندانوں میں بحال ہونے میں مدد دی۔“

عام انسان کے لئے یہ کام آسان نہیں کہ کسی کے طرز فکر کے عمل کو تبدیل کر دے مگر ماہرین نفسیات اور سائیکو تھراپسٹ اسے ممکن بنا دیتے ہیں۔ نفسیات کا علم نفس انسانی اور اس کے عمل کا علمی مطالعہ ہوتا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ ہماری اکثر جذباتی کیفیتیں مختلف حالات اور ان کے رد عمل ہماری شخصیت کی پریشانیوں کو دیتے ہیں۔ ہم خوشی، دکھ، ملال، صدمہ، ترقی و بحالی اور دیگر کیفیتوں میں صحت مند یا بیمار کچھ بھی ہو سکتے ہیں۔ ہماری اکثر بیماریاں مثلاً نظام ہاضمہ کی خرابی، دل کے امراض اور کچھ جلدی امراض بھی اعصابی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔ پاکستان میں تھراپیز کے چند ہی ادارے ماہرین نفسیات کی نگرانی میں کام کر رہے ہیں ان میں ماہر خواتین کی تعداد مردوں کے مقابلے میں زیادہ ہے۔ خواتین کی سائنسی و طبی شعبوں میں شمولیت اور فعال کردار یقیناً خوش آئند ہے۔ اسی نقطہ کو مد نظر رکھتے ہوئے ہم آپ کی ملاقات سائیکو تھراپسٹ اور ذہنی صحت کی کاؤنسلر جیسمین رانا خواجہ سے کروا رہے ہیں دیکھئے تو وہ انسانی ذہن کو پڑھنے اور اندازہ کرنے میں اجالا کرنے کی ہم کیسے سرگرم رہی ہیں...

”سائنس کے اس خاص شعبے کی طرف کیسے آنا ہوا؟“

”بچپن میں بھی دوسروں کو روتا دیکھ کر چپ کرانے کی نفسی مٹی ہی خواہش ہوتی تھی۔ کسی جانور یا انسان کو تکلیف یا کرب میں نہیں دیکھنا چاہتی تھی۔ ان کے لئے عملی طور پر کچھ کرنا چاہتی تھی اب بھی اپنے اندر وہی لگن، ویسا ہی جذبہ اور غلصہ محسوس کرتی ہوں تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کے کام آؤں۔ نفسیات کی اس شاخ سے مجھے بے پناہ لگاؤ ہے۔“

”مہربان کیا کاؤنسلنگ بہتر فیصلہ ثابت ہوئی؟“

”بالکل ہوئی، یہ پاکستان میں ایک نیا کام ہے مگر اس میدان میں خاص وسعت ہے۔ کاؤنسلنگ سائیکولوجی ہماری بنیادی ضرورتوں کا احاطہ کرنے والا علم ہے۔ اس شعبے میں انسانی خدمت مختلف تھراپیز کی مدد سے کی جاتی ہے۔ مختلف تھراپیز کے ماہر ایک چمٹ کے نیچے اکٹھے ہوتے ہیں۔ ہر متاثرہ شخص کے رویوں اور ذہنی صلاحیتوں کی پیمائش کرنے کے بعد ہر فرد کے لئے علیحدہ تھراپی تجویز کی جاتی ہے۔ اب تک میرے ماہرین نے مجھے ہر امید ہی رکھا ہے اور طبی و سائنسی بنیادوں پر علاج معالجہ کامیابی سے جاری ہے۔“

”اپنے نفسی پس منظر اور عملی تربیت سے متعلق کچھ بتائیے؟“

”میں نے لیورن (آسٹریلیا) سے کاؤنسلنگ میں ماسٹر کیا۔ وہیں ویزن سائیکولوجی میں عملی تربیت لے کر وطن لوٹ آئی۔ یہاں لاہور میں تھراپی ورکس کے نام سے ادارہ بنایا، جہاں ذاتی طور پر پرنٹنگز شروع کی۔ میں خوش نصیب ہوں کہ مجھے شروع دن ہی سے اچھے مددگار سامنے ملے۔ ہم مشورے لینے کے لئے آنے والے افراد کی معلومات کو انتہائی صیغہ دراز میں رکھتے ہیں، اسی طرح اخلاقی وجہاً بائیاں دیا کرتے ہیں جیسے میڈیسن میں ہسپتال اپنے اخلاقی ضابطوں کے ساتھ کھینچل خدمات انجام دیتے ہیں۔ ہم حالات



رویوں اور تعلیمی کارکردگی کے پست ہونے کا معاملہ ہوتا ہے۔ کچھ کو اپنے اوپر اعتماد ہی نہیں ہوتا کہ وہ بہت کچھ کر سکتی ہیں۔ پاکستانی خواتین اپنے رشتوں کو بہت توجہ اور محبت سے نبھانا چاہتی ہیں۔ میں نے اکثر وہی کہتے سنا کہ میری بیماری سے پورا گھر ان اپ سٹ ہو جائے گا۔ مجھے جلدی سے اچھا کر دیجئے تاکہ میں سب کی خدمت کر سکوں۔ دنیا میں یہ سوچ ایک شرعی خاتون ہی کی ہوتی ہے۔ اس لئے پڑھی لکھی عورتوں کو کم پڑھی لکھی یا متوسط طبقے کی عورتوں کی فلاح و بہبود کے لئے کچھ نہ کچھ کرتے رہنا چاہئے۔ نفسیاتی نظام پیچیدہ ضرور ہے مگر اسی کی بدولت جسم کے دیگر نظام بخوبی کام کرتے ہیں۔“



# ریڈرز کلب

عوامی لائبریری اینڈ قریب سبک پوائنٹ  
ساؤتھ سسٹم اور جلد سرائی کی دولت ہے  
میں اور پڑانے والے کی خوشی و فخر و شہرت کی پابلی ہے  
دوکان نمبر 3660 صدر بازار بریج



ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش  
ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔  
کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً  
درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کونفر  
میں شرکت کے لئے ایکٹیل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے  
شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ  
حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر  
پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے

## ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بنا سبتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_

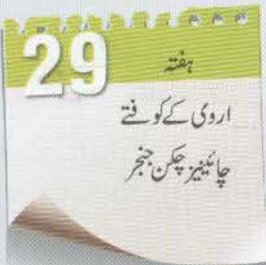
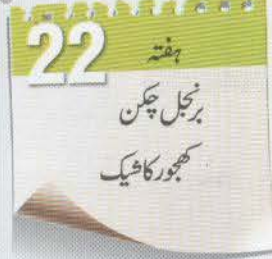
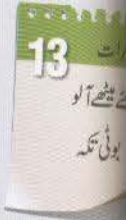
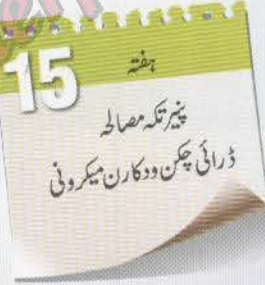
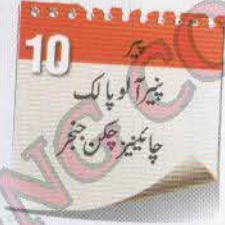
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان  
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com



# آج کیا پکائیں؟







## چکن کارن نوڈلز سوپ

### اجزاء:

چکن	آدھا کلو	انڈے	دو عدد
چائیز نوڈلز	آدھی پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
مکئی کے دانے	آدھی پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
پسوا ہوا بسن	آدھا چائے کا چمچ	کارن فلاور	دو سے تین کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی ہری مرچ	حسب ضرورت
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	حسب ضرورت
چینی	ایک چائے کا چمچ	سویا ساس	حسب ضرورت
چائیز نمک	ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد چھوٹی	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	حسب ضرورت
ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد	ڈالڈا کوٹنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- چکن کو دھو کر پین میں ڈالیں اور بخنی بنانے کے لئے اس میں سات سے آٹھ پیالی پانی ڈال کر ہالے رکھ دیں۔ بخنی کو ہیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں اہال آنے کے بعد چھٹی ہوئی ثابت پیاز اور ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں
- بیسن سے پچیس منٹ بعد جب چکن گھنے پر آ جائے تو بخنی سے نکال کر گوشت علیحدہ کر لیں اور بڈیوں کو دوبارہ بخنی میں ڈال دیں۔ اتنی دیر پکا نہیں کہ بخنی چار پیالی رہ جائے
- بخنی چھان کر اس میں چائیز نوڈلز ڈالیں اور دس سے بارہ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ہلکا گرم کریں اور اس میں بسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں، پھر ریشہ کی ہوئی چکن ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک فرائی کریں
- اس میں بخنی شامل کر لیں اور ابلے ہوئے مکئی کے دانوں کو ہلکا سا بھند کر کے بخنی میں ڈال دیں
- کارن فلاور کو چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر آہستہ آہستہ بخنی میں ڈالیں اور مسلسل چمچ چلائیں تاکہ گٹھلیاں نہ بنے
- نمک، سفید مرچ، چینی اور چائیز نمک ڈالیں اور انڈوں کو ہلکا سا پھیلت کر ڈال دیں۔ آخر میں تمام ساس شامل کر لیں

پریزنٹیشن: گرم گرم پیالوں میں نکال کر ہری پیاز کی چٹیاں چھڑکیں اور ساسز کے ساتھ پیش کریں۔





## چائینیز نوڈلز سلاد

### اجزاء:

ایک پیالی	شملہ مرچ	ایک عدد
آدھی پیالی	گاजर	ایک عدد
ایک عدد	سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	چینی	ایک چائے کا چمچ
دو سے تین عدد	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
تین سے چار عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
	ڈال ڈال کال	چار کھانے کے چمچ

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر اس پر نمک، کچلا ہوا لہسن اور سویا ساس لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں
- پھر اسے تین میں ڈال کر درمیانی آگ پر پکا لیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- نوڈلز کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں۔ لوہیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں پھر ابال کر کھا لیں
- گا جراتر شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور بے بی کارن کو بھی چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- چکن کو ٹھنڈا ہونے پر چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ نوڈلز اور لوہیا کو بھی ٹھنڈا کر کے اس میں ملا لیں
- ڈریسنگ بنانے کے لئے ایک پیالے میں نمک، چینی، سفید مرچ اور ڈال ڈال کال ڈال کر اچھی طرح بھینشیں، پھر اس میں سرکہ شامل کر دیں
- اس کچھر میں چکن، لوہیا، شملہ مرچ، گا جراتر اور بے بی کارن کو ڈال کر دو چمچ کی مدد سے ملا لیں
- آخر میں اس میں ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ہلکا سا ملا لیں اور فریج میں رکھ دیں

**پریزنٹیشن:** کچھ دیر فریج میں رکھنے سے اس میں ڈریسنگ اچھی طرح رچ جائے، پھر اس غذا بابت بھرے سلا کو خوبصورت سے پیالے میں نکال کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

بنانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: دو سے تین کے لئے





## اسٹکی چکن ونگز

### اجزاء:

چکن ونگز	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹو کچپ	ایک کھانے کا چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- چکن ونگز کو صاف دھو لیں اور ہر چکن ونگز کے دو ٹکڑے کر لیں
- ادرک لہسن، نمک اور کالی مرچ کو ملا کر چکن ونگز کو اچھی طرح میزجینٹ کر لیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر چین میں ڈال کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ چکن ونگز کا پنا پانی خشک ہو جائے اور وہ اچھی طرح گل جائیں۔
- چوبیس سے اسیار گھنٹے کے کرنے رکھ دیں
- ایک پیالے میں سویا ساس، چلی ساس، ٹماٹو کچپ، لال مرچ، لہسن کا پاؤڈر، براؤن شوگر اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا ویو آئل کو ڈال کر اچھی طرح ملا کر رکھ لیں
- گرل چین کو درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا ویو آئل لگا دیں چکن ونگز کو تیار کیے ہوئے ساس میں اچھی طرح لتھیج لیں اور اسے گرل چین پر رکھ کر تین سے چار منٹ گرل کریں
- پھر دوسری طرف بھی پلٹ کر گرل کر لیں۔ اسی طرح سے سارے چکن ونگز تیار کر لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم چکن ونگز کو ابلی ہوئی حسب پسند سبز یوں کے ساتھ پیش کریں۔





## کنگ پاؤ پرانز

اجزاء:

آدھا کلو	پیاز	ایک عدد
ایک پیالی	گاجر	ایک عدد
حسب ذائقہ	شملہ مرچ	ایک عدد
ایک کھانے کا چمچ	ثابت لال مرچیں	چار سے پانچ عدد
آدھی پیالی	کٹی ہوئی لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	چلی ساس	تین کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	سو یا ساس	تین کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	بھنئی	ڈیڑھ پیالی
ایک عدد	ڈالڈا کوٹک آئل	حسب ضرورت

آدھا گھنٹہ

تیاری کا وقت:

آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت:

تین سے چار کے لئے

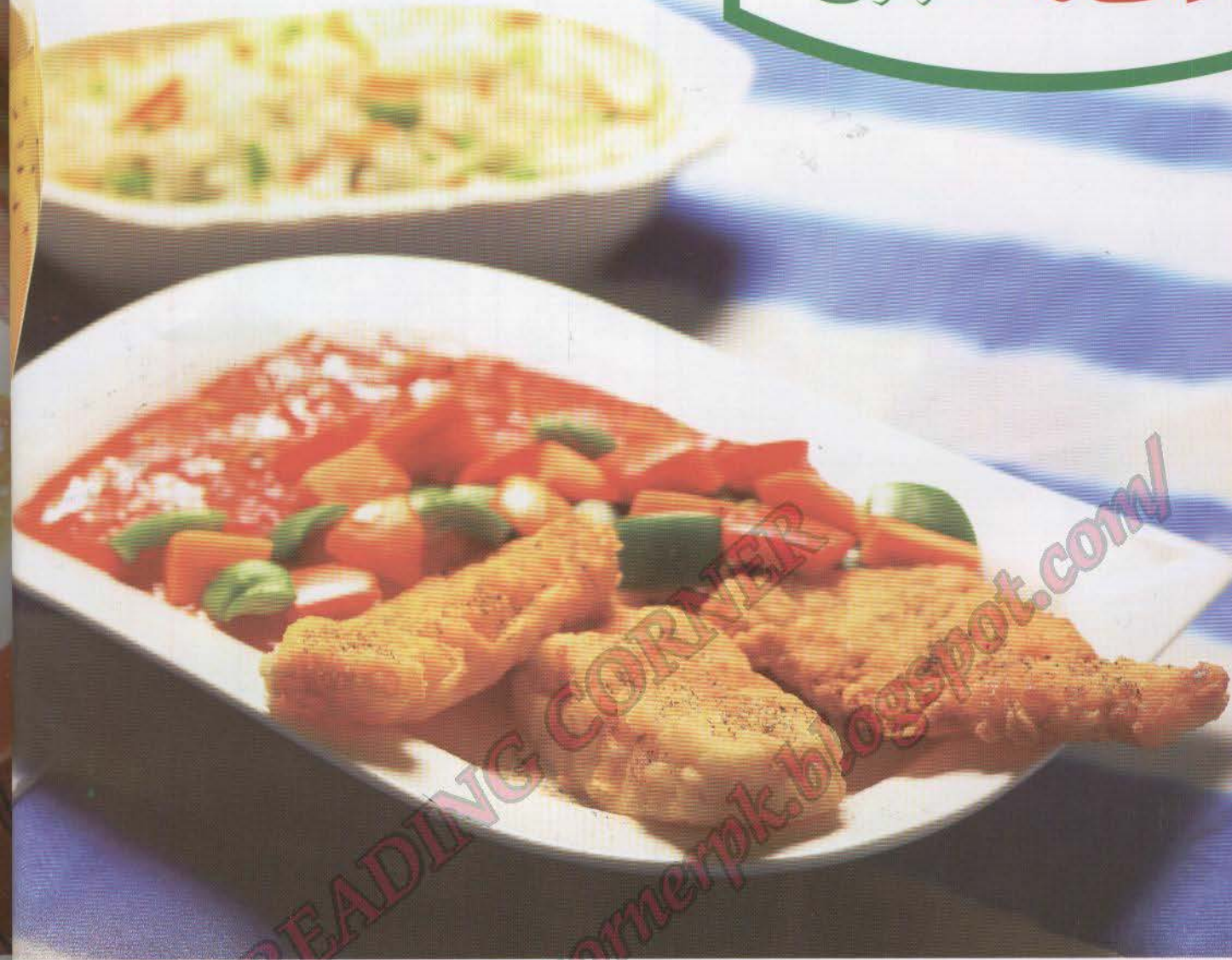
افراد:

## ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں اور اس میں تین کھانے کے چمچ کارن فلار، نمک، بھنئی، چائیکھڑ نمک، انڈا، سفید مرچ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹک آئل ڈال کر ملا لیں
- پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح رچ جائیں۔ پیاز، گاجر اور شملہ مرچ کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر رکھ لیں
- **ملا ساس بنانے کے لئے:**
- پین میں کٹی ہوئی لال مرچ ڈال کر اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ گرم ڈالڈا کوٹک آئل ڈال دیں۔ اسے دس سے پندرہ منٹ کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوٹک آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، اس میں پہلے دو عارت لال مرچیں، پھر مونگ پھلیاں اور آخر میں جھینگے ڈال کر فراتی کر کے نکال لیں
- پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹک آئل کو درمیانی آگ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور ادھک لہسن ڈال کر ایک منٹ کے لئے فراتی کریں۔ پھر اس میں ملا ساس اور ثابت لال مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فراتی کریں
- اسی پین میں فراتی کئے ہوئے جھینگے ڈال کر ایک سے دو منٹ فراتی کریں۔ پھر اس میں کٹی ہوئی سبزیاں، چلی ساس اور سو یا ساس ڈال دیں
- اچھی طرح ملا کر بھنی ڈال دیں، ابال آنے پر آگ بجلی کر دیں اور دو کھانے کے چمچ کارن فلار کو چار کھانے کے چمچ پانی میں ملا کر شامل کر دیں۔ تین سے چار منٹ پکا کر چوبیس سے اسی تار لیں

**پیریز نٹیشن:** ڈش میں نکال کر تلی ہوئی مونگ پھلیاں چھڑک دیں اور گرم گرم ابلی ہوئی اٹیکھٹی یا بیلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔





## شیر وان فش

### اجزاء:

مچھلی (بغیر کانے کی بوئیاں)	آدھا کلو
تمک	حسب ذائقہ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
چائے پتھر نمک	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
سفید مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹو کچپ	ایک پیالی
چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
بجینی	ایک پیالی
کھانے کا لال رنگ	ایک چمچی
کارن فلائ	دو عدد
انڈے کی سفیدی	ایک عدد
ٹماٹر	ایک عدد
گاجر	ایک عدد
شملہ مرچ	دو کھانے کے چمچ
لیبوں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
تل کا تیل	حسب ضرورت
ڈال ڈال کوٹنگ آئل	

### ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور اسے نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، آدھا چائے کا چمچ چائے پتھر نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، تین کھانے کے چمچ کارن فلائ اور انڈوں کی سفیدی کے ساتھ میزینٹ کر لیں
- آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحے اچھی طرح رچ جائیں۔ سبز یوں کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- کڑا ہی میں ڈال ڈال کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور مچھلی کو سبھا فرائی کر کے نکال لیں
- بین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈال ڈال کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں، اورک لہسن کو ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں کچپ، چلی ساس اور کھانے کا رنگ ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ تک چمچ چلائیں
- بجینی ڈال کر بال آتے دیں پھر اس میں فرائی کی ہوئی مچھلی، نمک، چینی، چائے پتھر نمک، سفید مرچ اور چکن پاؤڈر ڈال کر ملا لیں
- سبز یاں ڈال کر لیبوں کا رس اور ایک کھانے کے چمچ کارن فلائ کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈال دیں۔ دو سے تین منٹ پکائیں اور تل کا تیل چھڑک کر چوبے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے



## اجزاء:

ووعده

افراد: چار سے پانچ کے لئے

**پریزنٹیشن:**

41





## چائینیز کنڈ و بیف (Chinese Kindo Beef)

### ترکیب:

- انڈر کٹ بیف کو صاف دھو لیں اور نمک اور پیاز کی ہونی کالی مرچ لگا کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں۔ کیو کارس نکال کر رکھ لیں
- سخت ہونے پر گوشت کے ٹکڑے کو فریزر سے نکالیں اور باریک پیوں کی شکل میں کاٹ لیں
- دو کھانے کے چمچ کارن فلا رچھڑک کر ہلکے ہاتھ سے اتنی دیر ملائیں کہ گوشت میں کارن فلا مکمل طور پر جذب ہو جائے
- چھوٹے ساس پین میں سویا ساس، چلی ساس اور کیو کارس ملا کر ہلکی آگ پر پکھنڈھ دیں۔ جب ساس گاڑھا ہونے لگے تو چولہے سے اتار لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو ٹکڑے آگ پر گرم کریں اور تیار کئے ہوئی گوشت کی پیوں پر ایک کھانے کا چمچ کارن فلا رچھڑک کر انھیں سنہری فرانی کر لیں۔ خیال رہے کہ ایک وقت میں زیادہ فرانی کرنے کے لئے نہ ڈالیں ورنہ سخت فرانی نہیں ہو سکیں گے

### پریزنٹیشن:

گرم گرم خستہ فرانی کئے ہوئے گوشت کو چائین تو تیار کئے ہوئے ساس میں ڈال دیں یا ساس علیحدہ سے پیش کریں۔

### اجزاء:

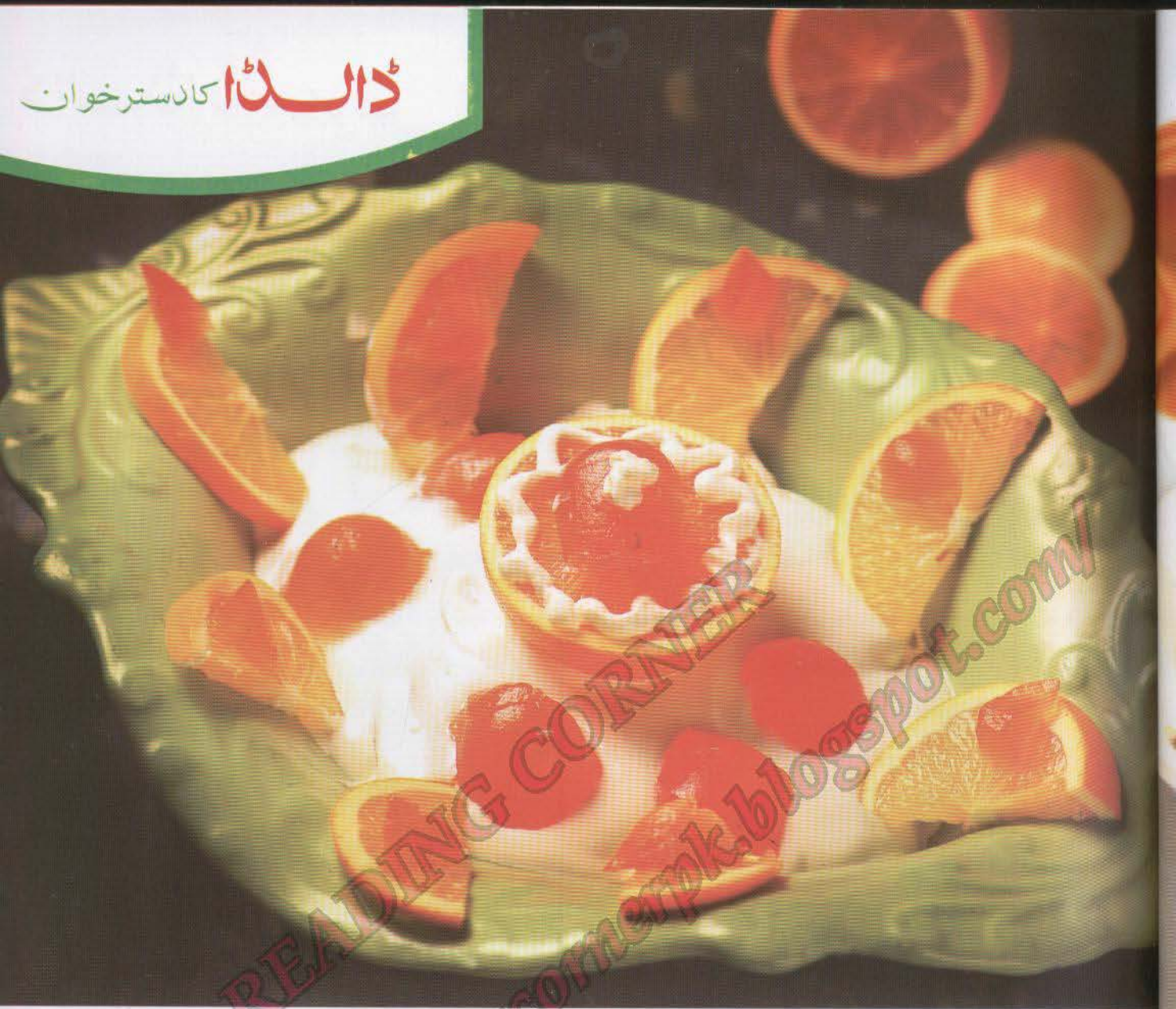
انڈر کٹ بیف	آدھا کلو	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سویٹ چلی ساس	آدھی پیالی
ادرک	پسا ہوا ایک چائے کا چمچ	کیو	ایک عدد
کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چائینیز بند گو بھی	آدھی پیالی
کارن فلا ر	تین کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو ٹکڑے	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے





## چائنا گراس پڈنگ

### ترکیب:

- کیو کو چھیل کر اس کے بیج نکالیں اور چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- کریم کو صاف خشک پیالے میں نکالیں اور اس میں ایک چوتھائی پیالی چینی ڈال کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریجز میں رکھ دیں
- چائنا گراس پاؤڈر کو پیالے میں نکال کر اس میں آدھی پیالی چینی ملائیں اور دس سے تین کھانے کے چمچ پانی ڈال کر اسے اچھی طرح مکس کر لیں
- ایک پیالی پانی کو ساس پیچ میں ڈال کر بال لیں اور بال آنے پر اس میں چائنا گراس کا کچھ ڈالیں اور پیچ چلاتے ہوئے ایک بال آنے پر چوبیس سے اسیار لیں
- پیالے میں ڈال کر اس میں کیو کے ٹکڑے اور رس ڈال کر ملائیں اور فریج میں رکھ کر نصف رکھ لیں
- کریم کو فریج سے نکال کر ایکٹرک بیٹر کی مدد سے گاڑھی ہونے تک پیسٹ لیں اور فریج میں ٹھنڈی کرنے کے لئے رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

ٹھنڈی کی ہوئی کریم کو خوبصورت سے پیالے میں نکالیں اور اس میں پیچ کی مدد سے چائنا گراس کے ٹکڑے ڈال کر پیش کریں۔

### اجزاء:

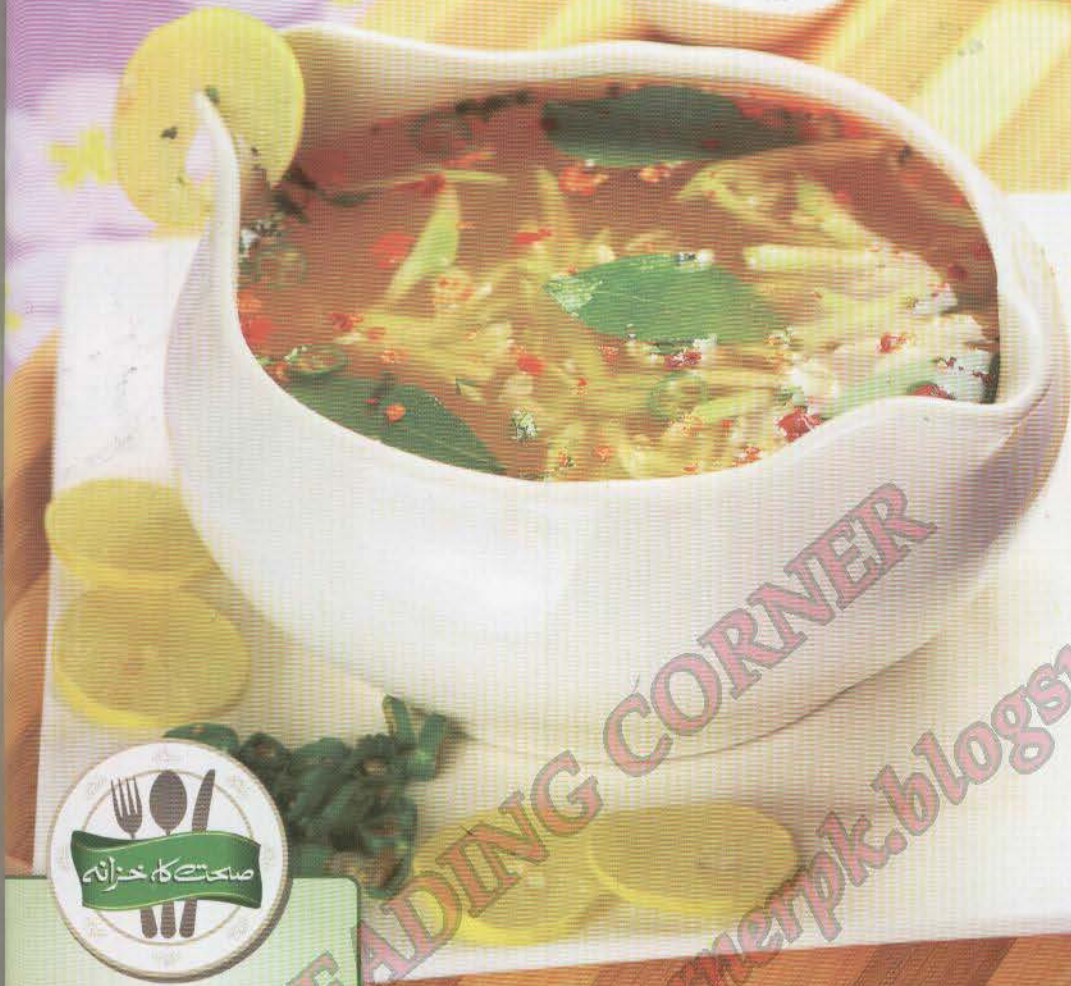
- ایک پیکٹ چائنا گراس پاؤڈر
- تین چوتھائی پیالی چینی
- ایک پیکٹ (200 ml) کریم
- ایک پیالی کیو گراس
- ایک عدد کیو
- ایک چمچی اورنج فوڈنگ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: پانچ سے سات منٹ

ادراو: چار سے پانچ کے لیے





صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## لوکی کا سوپ

### اجزاء:

لوکی	آدھا کلو	ہلدی	ایک چمکی
موٹگی کی دھلی وال	چار کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
منک	حسب ذائقہ	ہری مرچ	ایک عدد
لہسن	دو جوئے	ہرا دھنیا	دو سے تین کھانے کے چمچ
کالی مرچ گدڑی ایسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈال ڈال کو ٹنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ
لیبوں کا رس	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ  
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیب:

- لوکی کو چھیل کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، وال کو دھو کر بھگو دیں
- پین میں ڈال ڈال کو ٹنگ آئل ڈال کر اس میں زیرہ ڈال کر کڑکرائیں
- اس میں لوکی، وال، لہسن اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا بھجھیں اور اس میں پانچ سے چھ پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پکھڑیں
- جب تمام چیزیں گلنے پر آجائے تو اسے پینڈ میں پینڈ کر کے چھان لیں
- آخر میں اس میں منک کالی مرچ اور لیبوں کا رس شامل کر دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم سوپ کو ڈش میں نکال کر اس میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچ شامل کر کے پیش کریں۔





صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## ترکیب:

- کچ چیز کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور ٹماٹر کو بلینڈ کر لیں
- آدھی پیالی دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ لال مرچ، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، لیوں کا رس اور
- تین ڈال کراچی طرح ملا لیں اور اس میں کچ چیز کے ٹکڑوں کو پھینٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- نان اسٹک فرائنگ پین میں ہلکا سا ڈالدا کو ٹنگ آئل لگا لیں اور کچ چیز کے ٹکڑوں کو رکھ کر پانچ سے سات منٹ سینک لیں
- دوسری طرف سے پلٹ کر اوپر سے ڈالدا کو ٹنگ آئل چھڑکتے ہوئے سہری کر کے نکال لیں
- پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالدا کو ٹنگ آئل کو گرم کر کے اس میں پیاز کو سہرا فرائی کر لیں
- اور ک پھینٹ ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں پھر بلینڈ کئے ہوئے ٹماٹر ڈال کر بھوئیں۔ ساتھ ہی ہلدی، لال مرچ اور پیاز ہوا
- دھنیا بھی شامل کر دیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو پین کو چوبیس سے پچاس ڈال میں پھینٹنا ہوا دہی، میر، بنیشن والا مصالحہ اور گرم مصالحہ
- ڈال کراچی طرح ملا لیں
- چوبیس پر رکھ کر اتنی دیر بھوئیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے، پھر اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر پکھنے رکھ دیں
- ابال آنے پر اس میں کچ چیز کے ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں اور ملکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں
- آخر میں کریم ڈال کر قصوری میٹھی اور بھنا ہوا زیرہ چھڑکیں اور ہلکا سا ملا کر چوبیس سے اتار لیں

## پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہر مصالحہ چھڑکیں اور ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## پیریتھ مصالحہ

### اجزاء:

کچ چیز	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
اور ک پھینٹنا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیان
ٹماٹر	دو عدد درمیان
لال مرچ پسٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
پیاز ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
دہی	ڈیڑھ پیالی
تین	دو کھانے کے چمچ
لیوں کا رس	ایک چائے کا چمچ
قصوری میٹھی	آدھا چائے کا چمچ
فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
ڈالدا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پینٹیس سے چالیس منٹ  
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ  
افراد: تین سے چار کے لئے





آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

## ویجیٹیل پین کیک

### اجزاء:

شملہ مرچ  
میدہ  
چاول کا آٹا  
نمک  
شملہ مرچ  
انڈے  
ہری پیاز  
گاجر

دو عدد  
تین چوتھائی پیالی  
دو کھانے کے چمچ  
حسب ذائقہ  
دو عدد بڑے سائز کی  
دو عدد  
دو عدد  
ایک عدد درمیانی

بند گوہی  
کالی مرچ پس پی ہوئی  
چائیز نمک  
چینی  
سفید مرچ پس پی ہوئی  
سرکہ  
سویا ساس  
ڈالڈا اولیو آئل

آدھی پیالی  
آدھا چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
آدھا چائے کا چمچ  
ایک چائے کا چمچ  
ایک کھانے کا چمچ  
حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ تعداد: سات سے آٹھ عدد

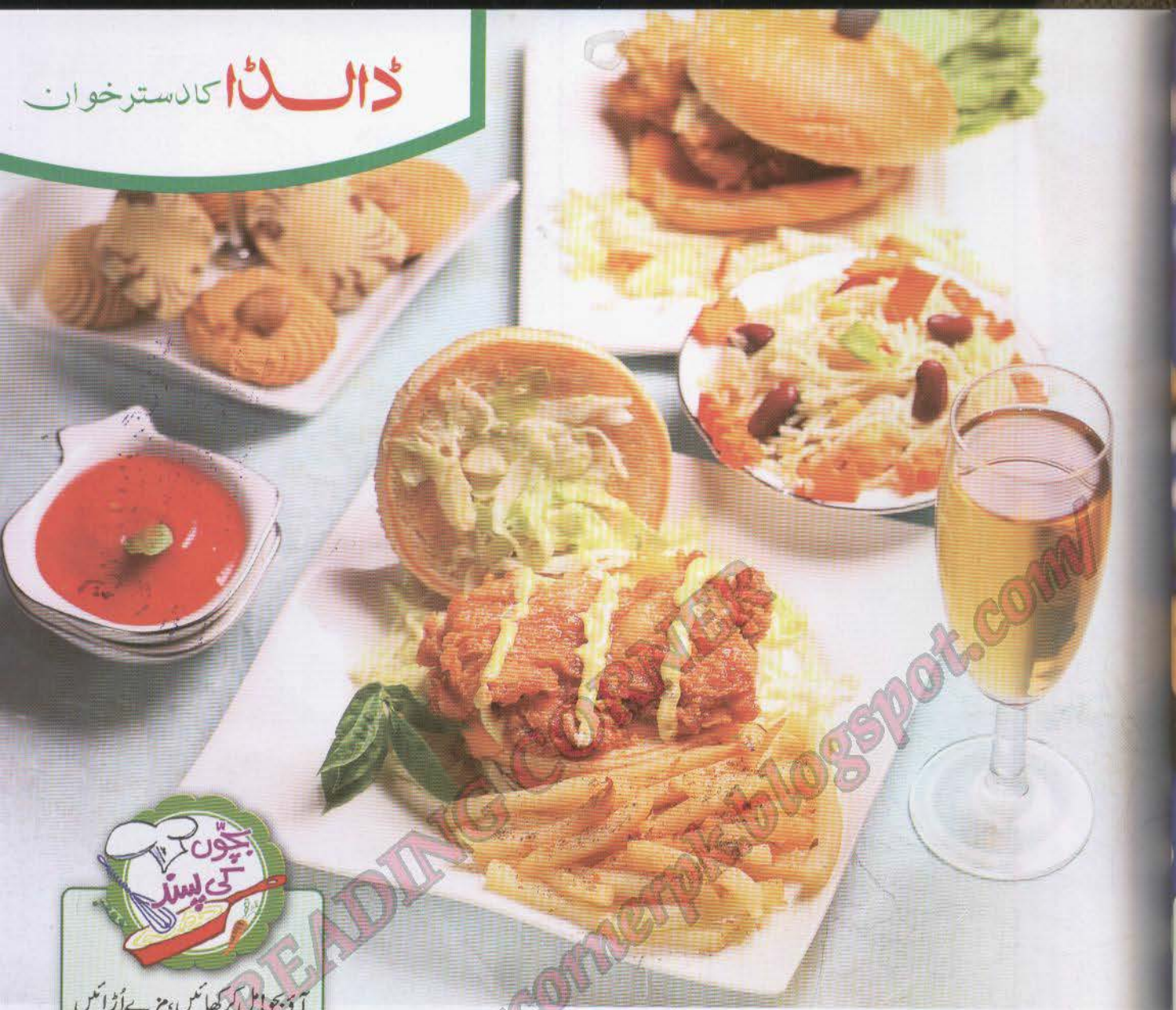
### ترکیب:

- گاجر، بند گوہی اور ہری پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ میدہ اور چاول کا آٹا ملا کر اس میں نمک، کالی مرچ، چائیز نمک، چینی اور سفید مرچ ملا کر رکھ لیں
- انڈے کو بڑے پیالے میں پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدے کا کچر شامل کریں پھر کئی ہوئی سبزیاں، ہری پیاز اور سویا ساس ڈال کر پانی ڈالتے ہوئے پیٹ بنالیں
- شملہ مرچ کو اوپر سے کاٹ کر اسی طرح سے پیٹ بنالیں اور ان کے گولائی میں موٹے سلائس کاٹ لیں
- نان اسٹک چین کو چولہے پر گرم کریں اور اس میں چند قطرے ڈالڈا اولیو آئل کے ڈال کر پھیلا لیں
- اس میں شملہ مرچ کا سلائس رکھیں اور اس کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ پین کیک کا کچر ڈالیں
- ہلکی آگ پر اتنی دیر تک پکائیں کہ پکے سنہری ہو جائے، انھیں شملہ مرچ سمیت ہی پلیٹ میں نکال لیں۔ اسی طرح سے تمام پین کیک بنالیں

### پریزنٹیشن:

ان مزیدار اور خوبصورتی سے بنے ہوئے پین کیک کو سٹچے اور بڑے دونوں ہی پسند کریں گے۔





## زنگر چکن برگر

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اس کے موٹے پارچے کاٹ لیں اور موکرا چھن طرح خشک کر لیں
- بڑے پیالے میں میدہ، کارن فلار، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا لیں اور اسے بغیر پانی ملائے ہوئے الیکٹرک میٹر سے پھینٹیں
- پھر اس کو دو حصوں میں تقسیم کر لیں، ایک حصے میں نمک ملا کر رکھ لیں اور دوسرے حصے میں لال مرچ، کالی مرچ، انڈا اور پانی کا چھینٹا ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- چکن کے پارچوں کو پہلے آمیزے میں لتھیر لیں، پھر خشک کچر میں رول کر لیں
- کڑائی میں ڈالڈا کو ٹکڑا کر گرم کریں اور ان پارچوں کو تیز آگ پر سنہری فراٹی کر کے نکال لیں

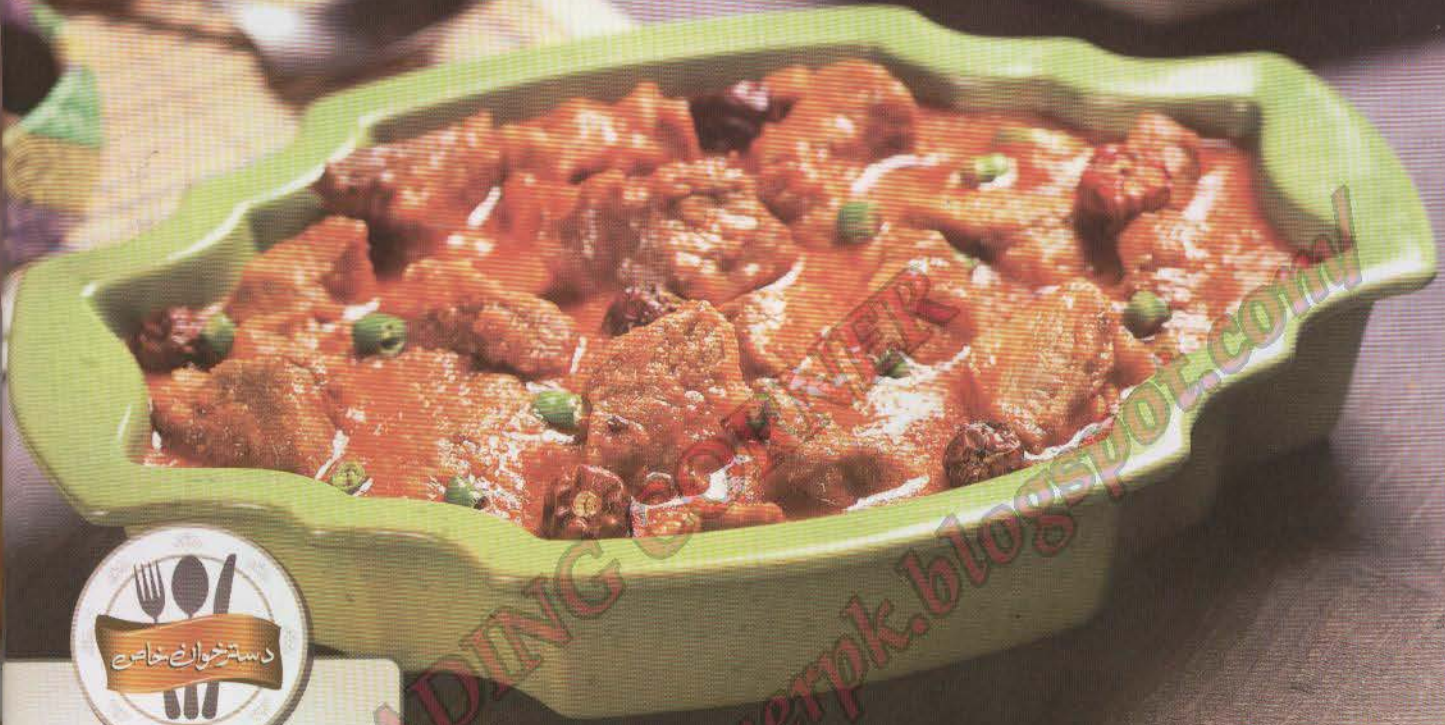
### پریزنٹیشن:

بن کو درمیان سے کاٹیں، ایک حصے پر مایونیز لگائیں اور دوسرے پر کچپ لگائیں۔ ایک طرف سلاڈ کا پتہ رکھ کر اس پر فراٹی کیا ہوا چکن رکھیں، بند کر کے گرم گرم فریج فرائیز کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	انڈا	ایک عدد
لال مرچ پس پی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سادہ بن	چھ سے آٹھ عدد
کالی مرچ پس پی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	مایونیز	حسب ضرورت
میدہ	ایک پیالی	ٹماٹو کچپ	حسب ضرورت
کارن فلار	آدھی پیالی	سلاڈ کے پتے	حسب ضرورت
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو ٹکڑا کر	حسب ضرورت
تیار کی کا وقت:	آدھا گھنٹہ		
پکانے کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ		
تعداد:	چھ سے سات عدد		





اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## افغانی تگہ ان گریوی

### ترکیب:

- گوشت کی ایک سائز کی چھوٹی بوئیاں کر کے اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور چھنی میں ڈال کر خشک کرنے رکھ دیں
- پیاز، اورک اور لہسن کو باریک کاٹ لیں اور نمائش کے سرے کاٹ کر انہیں دوسری طرف سے کراس کٹ لگالیں، تین سے چار منٹ انہیں اگلے ہوئے پانی میں رکھ کر نمائش کے پانی میں ڈال دیں تاکہ چھلکا آسانی سے نکل جائے
- پین میں **ڈالدا کوٹنگ آئل** کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اورک لہسن کو پیکل لیں، تلی ہوئی پیاز اور بلاچ کئے ہوئے نمائش کو بیفٹہ میں ڈال کر پیکل لیں
- **ڈالدا کوٹنگ آئل** کو درمیانی آگ پر گرم رکھیں اور اس میں کالی مرچ، تیز پات اور لال پیچ ڈال کر کڑکڑا لیں
- گوشت کی بوئیاں، اورک لہسن، نمک اور پیس ہوئی کالی مرچ ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں اور ساتھ ہی لال مرچ بھی شامل کر دیں
- فرائی کرتے ہوئے جب بوٹیوں کی رنگت سنہری ہونے لگے تو بیفٹہ کیا ہوا کچر ڈال دیں اور اچھی طرح ملا لیں، ایک پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد آگ ملکی کر دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ گوشت گل جائے اور گریوی حسب پسند گاڑی رہ جائے

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر سادے پلاؤ کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

ایک کلو	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
بکرے کا گوشت	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	بڑی الائچی	دو عدد
لہسن	تیز پات	ایک کلو
اورک	ثابت کالی مرچ	چار سے چھ عدد
پیاز	<b>ڈالدا کوٹنگ آئل</b>	آدھی پیالی
نمائش		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے





اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## وائٹ چکن کڑاہی

### ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، ہری پیاز کو باریک چوب کر لیں۔ ہری مرچیں چیں لیں اور ادھک کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈال ڈال کو تھک کر دھو کر آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ادھک لیں ڈال کر خوشبو آنے تک فرائی کریں
- پھر چکن ڈال کر سرخ ہونے تک فرائی کریں اور اس میں پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں
- دہی چیشٹ کراس میں نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملا لیں اور اسے چکن میں شامل کر دیں
- پانچ سے سات منٹ درمیانی آٹھ پر پکندیں تاکہ چکن گل جائے پھر آٹھ تیز کر کے اتنی دیر فرائی کریں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

### پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر پھینٹی ہوئی کریم اور ادھک ڈال دیں یا اگر چاہیں تو یہ دونوں اشیاء ڈال کر پانچ منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں۔ اس طرح سے ادھک کی خوشبو اور ذائقہ بڑھ جائے گا اور گرم گرم نان کے ساتھ اس کا مزہ دوبا ہو جائے گا۔

### اجزاء:

ایک کلو	ایک چائے کا چمچ	گرم مصالحہ پنا ہوا
تین سے چار عدد	تین عدد	ہری مرچیں پسی ہوئی
ایک کلو	ایک پیالی	دہی
ایک چائے کا چمچ	آدھی پیالی	فریش کریم
آدھا چائے کا چمچ	آدھی پیالی	ڈال ڈال کو تھک کر آٹھ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے





## چکن تیرییا کی

### اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام	کیو کارس	آدھی پیالی
تمک	حسب ذائقہ	لیمون کارس	دو کھانے کے چمچ
اورک پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سویٹ کارن	حسب پسند
شہد	ایک کھانے کا چمچ	بند گوشتی باریک کٹی ہوئی	حسب پسند
شملہ مرچ	دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو سے چار کھانے کے چمچ
ہری پیاز	تین سے چار عدد		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو پیسلے پارچوں میں کاٹ لیں پھر اس کی باریک پٹیاں کاٹ لیں۔ ہری پیاز کا اوپر کا حصہ علیحدہ کاٹ لیں اور پٹیوں کو باریک کاٹ لیں، ایک شملہ مرچ کو چوکور کاٹ لیں اور ایک کو باریک کاٹ لیں
- پیالے میں تمک، کالی مرچ، اورک لہسن، شہد، سویا ساس، کیو کارس، لیمون کارس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملا دیں
- اس مصالحے کے کچھرے چکن کو میرینٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ پھر اسے تینوں پر لگائیں اور سروں پر شملہ مرچ اور ہری پیاز لگا دیں
- گرل پائان اسٹک توڑے پستھوں کو الٹ پلٹ کرتے ہوئے پکائیں اور آخر میں برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگائیں

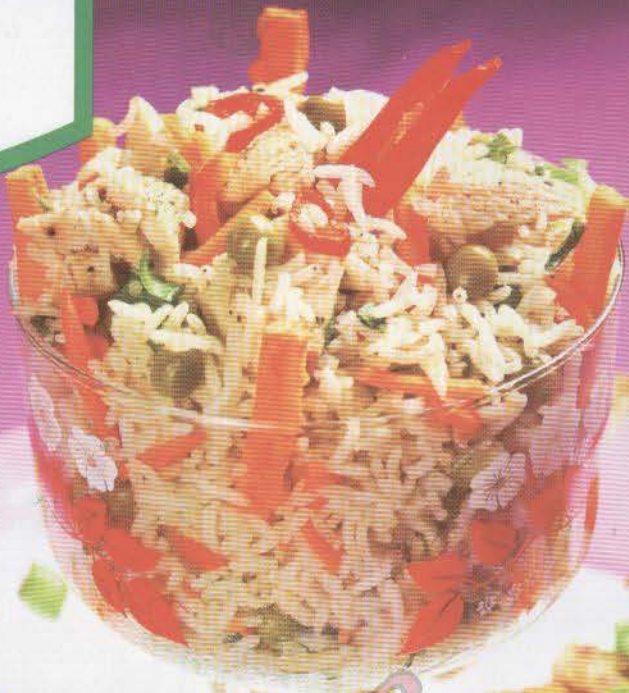
### ساس بنانے کے لئے:

بچے ہوئے مصالحے کے کچھرے میں کارن فلاور ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اسے ہلکی آگ پر چمچ چلاتے ہوئے اتنی دیر پکا کر کہ گاڑھا ہو جائے۔

### پریزنٹیشن:

تینوں پر ساس ڈال کر اوپر سے ہری پیاز کی پٹیاں، بند گوشتی، سویٹ کارن اور باریک کٹی ہوئی شملہ مرچ چھڑک دیں اور میٹھ پوٹیکو کے ساتھ پیش کریں۔  
یہ خالص جاپانی ڈش ہے لیکن اب بہت سے ملکوں میں بنائی جاتی ہے اور کوشش یہ ہوتی ہے کہ اسے جاپانی تیرییا کی ساس کے ساتھ پیش کیا جائے۔ جاپان میں اسے توری تیرییا کی کہا جاتا ہے، جاپانی زبان میں توری پرندے یا مرغی کو کہا جاتا ہے۔





## ترکیب:

- چاولوں کو نمک لے پانی میں ابال کر چھان لیں (چاولوں کو ابالتے ہوئے منہ کے دانے بھی ساتھ ہی شامل کر دیں) اور دوسے تین گھنٹے فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں
- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ بے بی کارن کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ہری پیاز کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹکڑے ڈال کر اس میں ہلکے سے ڈال کر فرانی کریں اور ایک منٹ کے بعد اس میں چکن ڈال کر تیز آگ پر اتنی دیر فرانی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے اور اس کی رنگت سنہری ہو جائے
- پھر اس میں بے بی کارن اور مٹر لے ہوئے چاول ڈال کر دو چمچ کی مدد سے چین سے چار منٹ فرانی کریں
- آخر میں اس میں ہری پیاز، سفید مرچ، چینی، سویا ساس اور سرکہ ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک کر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب چاول ہلکے سے نرم ہو جائے تو اچھی طرح ملا کر چو لے سے اتار لیں
- انڈوں کو پھینٹ کر ان میں چکنی بھر نمک اور کالی مرچ ملا لیں۔ فریج میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹکڑے ڈال ڈال کر گرم کریں اور اس میں پھینٹے ہوئے انڈے پھیلا کر ڈال دیں
- ایک طرف سے ہلکے سنہری ہو جائیں تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہری فرانی کر کے نکال لیں اور ان کو باریک بیٹوں کی شکل میں کاٹ لیں

## پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر فرانی کئے ہوئے انڈے کی بیٹوں سے چاکر پیش کریں۔

## چینی (Japanese) فرائیڈ رائس

دو پیالی	چینی	ایک چائے کا چمچ
200 گرام	سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ	ایک چمکی
حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
ایک پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
چار سے چھ عدد	سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
دو عدد	ڈالڈا کو ٹکڑے	حسب ضرورت

## اجزاء:

چاول
چکن
کچا ہوا پس
نمک
مٹر
بے بی کارن
ہری پیاز

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افران: تین سے چار کے لئے





## پنیر آلو پاک

### اجزاء:

پاک	ایک کلو	دودھ
آلو	دو عدد درمیانے	تین چوتھائی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	چار سے چھ عدد
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	سفید زیرہ
ادرک پسوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں
لال مرچ پسوی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چنڈر چنڈر
		ڈالڈا کو ٹنگ آئل

تیاری کا وقت:

پکانے کا وقت:

افراد:

دس سے پندرہ منٹ

چالیس سے پینتالیس منٹ

پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیب:

- آلوؤں کو چھیل کر مونڈے قتلے کاٹ لیں اور نمک ملے پانی میں دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھ دیں
- پاک کو باریک کاٹ کر صاف دھو لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ دیں
- میدے میں نمک اور پسوی ہوئی لال مرچ ڈال کر پانی مالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- کٹی ہوئی پاک کو پین میں ڈالیں اور اس میں ایک پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر درمیانے آٹے پر پکے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ اس کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- فرائینگ پین میں دوکھانے کے چمچ ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانے آٹے پر اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، لہسن، لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر فرائی کریں اور سنہری ہونے پر اسے پاک میں ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل ڈال کر درمیانے آٹے پر گرم کریں اور آلو کے قتلوں کو میدے کے آمیزے میں ڈبوئے ہوئے سنہرے فرائی کر لیں
- فرائی کئے ہوئے آلو کے قتلوں پر تھوڑی تھوڑی پاک رکھیں اور اس پر کش کیا ہوا چنڈر ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے گرم اودن میں گرل کر لیں

### پریزنٹیشن:

اودن سے نکال کر چاہیں تو ایسے ہی پیش کریں یا پیٹا بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔





## چٹنی گوشت

اجزاء:

گوشت	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
اورنگ لسن (پا ہوا)	دو کھانے کے چمچ
پیاز (ہارک لٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی
لال مرچ (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ناریل پسا ہوا
ناریل پسا ہوا	اٹلی کا گاڑھارس
اٹلی کا گاڑھارس	ہر ادھنیا
دو پیالی	پودینہ
ایک گٹھی	ہری مرچیں
ایک گٹھی	چھ سے آٹھ عدد
چھ سے آٹھ عدد	ایک پیالی
ایک پیالی	ڈال ڈا کو تک آئل

## ترکیب:

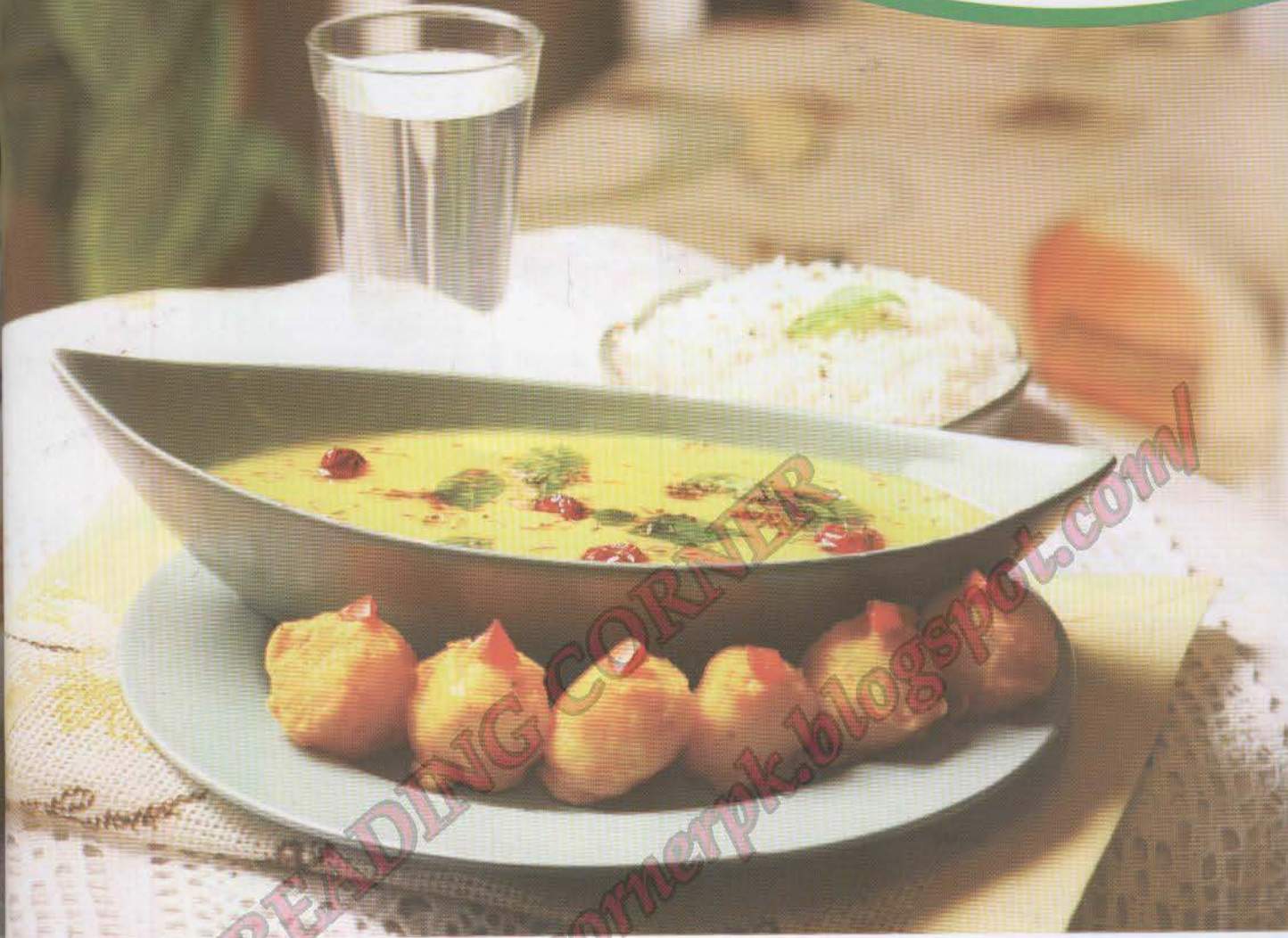
- بغیر ہڈی کے گوشت کی بونیوں کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ پیاز، ہر ادھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- بین میں ڈال ڈا کو تک آئل کو درمیانی آگ پر ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہری فرائی کر لیں، پھر اورنگ لسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں
- گوشت، نمک، لال مرچ اور ہلدی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- سفید زیرہ، ناریل، ہر ادھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- آخر میں اٹلی کا رس ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

## پریزنٹیشن:

چٹنی گوشت کو پرائے کے ساتھ مین ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جاسکتا ہے اور چائیں تو سائڈ ڈش کے طور پر ڈال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے





## آلودہی کڑھی

### ترکیب:

- وہی کو پیسٹ کر اس میں تین کھانے کے چمچ بین، آدھا چائے کا چمچ ہلدی، آدھا چائے کا چمچ لال مرچ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں دو پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھیں آلوؤں کو بال کر چھیل کر میٹھ کر لیں اور اس میں نمک، کالی مرچ، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کوفے بنا کر رکھ لیں
- بین کو چھان کر اس میں نمک، لال مرچ، ہلدی اور آدھا چائے کا چمچ زیرہ ڈالیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنالیں
- تیار کئے ہوئے کوفوں کو اس آمیزے میں ڈبو کر گرم **ڈالدا کو ٹنگ آئل** میں سنہرے فرائی کر لیں
- کڑھی کا ڈھی ہونے پر آجائے تو فرائنگ بین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالدا کو ٹنگ آئل** میں رائی ڈال کر کرکڑا لیں۔ پھر اس میں باریک کٹے ہوئے لہسن کے جوئے، ثابت لال مرچیں، زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر سنہرے فرائی کریں اور کڑھی پر ڈال دیں
- پانچ سے سات منٹ ہلکی آگ پر پکائیں اور چوبیس سے اتار دتے ہوئے اس میں نمک شامل کر لیں

### پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے اس میں فرائی کئے ہوئے کوفے ڈالیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

بین	ایک پیالی	سفید زیرہ	ڈیڑھ چائے کا چمچ
وہی	ڈیڑھ پیالی	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
آلو	دو عدد درمیانے	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چمکی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دو عدد
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ہرا دھنیا	حسب پسند
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	کڑی پتے	چند پتے
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد	<b>ڈالدا کو ٹنگ آئل</b>	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے





## گوشت کی کھجڑی

### ترکیب:

- چاول اور دال کو ملا کر دھو کر پیس منٹ بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالنا کنولا آئل کو درمیانے آگ پر تین سے چار منٹ تک ہلکا گرم کر کے پیاز کو سنہری فرائی کریں
- اورک، لہسن، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، ٹماٹر اور گوشت ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- گوشت گلنے پر آجائے تو اسے اتنی دیر بھوئیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ اس میں بھگو کر رکھے ہوئے دال، چاول اور نمک
- ڈال کر بھوئیں اور چار پیالی پانی شامل کر کے ڈھک دیں، درمیانے آگ پر اتنی دیر پکائیں کہ پانی خشک ہو جائے
- اچھی طرح ملا کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

### پریزنٹیشن:

گاجر کے اجار اور پودینے والے رائے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### جزاء:

گوشت	آدھا کلو	لال مرچ پیس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
چاول	دو پیالی	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
اورک دال	ایک پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
کرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	تین عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ	ڈالنا کنولا آئل	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد درمیانے		

باری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
لے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ  
بران: چار سے پانچ کے لئے





## چکن ونڈالو

### اجزاء:

چکن بریسٹ  
ٹمک  
لہسن کے جوئے  
ادرک  
پیاز  
ٹماٹر  
ٹماٹر کا پیسٹ  
لال مرچ پسلی ہوئی  
بلدی

آدھا کلو  
حسب ذائقہ  
تین سے چار عدد  
ایک انچ کا کلوا  
دو عدد درمیانی  
پانچ سے چھ عدد  
دو کھانے کے کچج  
ایک چائے کا کچج  
آدھا چائے کا کچج

پسا ہوا دھنیا  
پسا ہوا زیرہ  
مسٹرڈ پیسٹ  
دارچینی پسلی ہوئی  
کالی مرچ پسلی ہوئی  
ٹابت لال مرچیں  
سرکہ  
ڈالدا کوکگل آئل

ایک چائے کا کچج  
ایک چائے کا کچج  
ایک کھانے کا کچج  
آدھا چائے کا کچج  
آدھا چائے کا کچج  
تین سے چار عدد  
دو کھانے کے کچج  
آدھی پیالی

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ کر صاف دھو کر رکھ لیں
- ادرک کو کش کر لیں اور اس میں لال مرچ، دھنیا، زیرہ، جلدی، دارچینی، گرم مصالحہ، مسٹرڈ پیسٹ، چینی اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- لہسن، پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوب کر لیں
- تین میں ڈالدا کوکگل آئل کو گرم کر دیں اور اس میں لہسن اور پیاز کو گرائی کریں
- جب پیاز سہری ہونے لگے تو اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال کر تین سے چار منٹ گرائی کریں
- پھر اس میں ٹابت لال مرچ، ٹماٹر، ٹماٹر کا پیسٹ اور مصالحے کا کچج ڈال کر ملا لیں۔ آخر میں ٹمک اور کالی مرچ ڈال کر ابال آنے دیں
- آدھی پیالی پانی ڈال کر دو سے تین منٹ پکا لیں اور چوبے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار سا کچھ انڈین ڈش کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے





## کھٹے میٹھے آلو

### اجزاء:

آدھا کلو	بسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
دو سے تین عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	آدھا چائے کا چمچ
ایک عدد درمیاں	اٹلی کارس	آدھی پیالی
ایک کھانے کا چمچ	گڑ	دو کھانے کے چمچ
چار سے پانچ عدد	کڑی پتہ	چند پتے
	ڈالدا کوٹنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

### ترکیب:

- آلوؤں کو بال کر چھیل لیں اور چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ پسین اور پیاز کو باریک چوب کر لیں
- پھن میں ڈالدا کوٹنگ آئل کو درمیاں آٹھ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں ٹائٹ لال مرچیں، زیرہ اور کڑی پتے ڈال کر کڑا لیں
- پھر اس میں پسین اور پیاز ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں اور اس میں بسی ہوئی لال مرچ نمک، ہلدی اور دھنیا ڈال کر بھونیں
- آلوؤں کو کراچی طرح ملائیں اور آخر میں اٹلی کارس اور کٹا ہوا گڑ ڈال کر ڈھک کر ملکی آٹھ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر یا چٹپلا پسند کرنے والے مہمانوں کی آمد پر یہ منگوں میں بننے والی ڈش کا مزہ لیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

انفراد: چار سے پانچ کے لئے





## لیبنیز (Lebanese) کباب

### اجزاء:

آدھا کلو	میکرونی	ایک پیالی
حسب ذائقہ	کالی مرچ مٹی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
دو درمیانے	ہرا دھنیا	آدھی گھی
دو پیالی	انڈے	دو عدد
ایک درمیانہ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
	والندا کوکٹ آئل	تلنے کے لئے

تیاری کا وقت: 15 من سے پچیس منٹ  
فرائینگ کا وقت: 15 من سے بارہ منٹ  
تعداد: پندرہ سے بیس عدد

### ترکیب:

- آلو، مٹر، گاجر اور میکرونی کو علیحدہ علیحدہ اباں لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک چوب کر کے رکھ لیں
- تیسے میں اورک لیسن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر مٹی آج پراپی دیں۔ کداس کا اپنا پیانی خشک ہو جائے
- ایلے ہوئے آلو، مٹر، گاجر، اور میکرونی کو کانے کی مد سے میس کر لیں۔ تیسے کو خشک کر کے ان تمام چیزوں کو اس میں ملا دیں
- ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں، پھر اس کے چھوٹے چھوٹے رول کی شکل کے کباب بنائیں
- پیالے میں انڈوں کو پھینٹ کر اس میں چنگی بھر نمک اور کالی مرچ ملائیں اور ایک پلیٹ میں ڈبل روٹی کا چورا رکھ لیں
- لیبنیز کباب کو پینلے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں اچھی طرح تنہیز کر دو بارہ سے دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں والندا کوکٹ آئل کو درمیانے آج پراپی سے چار منٹ گرم کریں اور ان رول کو مٹر سے فرائی کر لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم پلیٹ میں نکال کر نماؤ کچپ کے ساتھ پیش کریں۔





## بیکڈ پائن اپیل

### ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ملا کر دوسرے تہ چھان کر رکھ لیں
- چیڈر چیڈر کو فریز میں سخت ہونے تک رکھیں پھر کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- بڑے پیالے میں میدے کو ڈالیں اور اس میں چیڈر ڈال کر نکڑی یا پلاسٹک کے ٹیج سے اچھی طرح ملا لیں
- انٹاس کے قتلوں کو اس میں ڈال کر اس طرح ملا لیں کہ تمام قتلوں پر میدہ اچھی طرح کوٹ ہو جائے
- علیحدہ پیالے میں ڈبل روٹی کا چورا اور مارجرین یا بکھن کو ڈال کر ملائیں اور اس میں انٹاس کا جوس بھی شامل کر دیں
- شیشے کی اوون پروف ڈش کو ایک کھانے کا ٹیج مارجرین یا بکھن سے چھتا کر لیں اور اس میں انٹاس کے قتلوں کو بچھا دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ گرم کریں اور تیار کئے ہوئے ڈبل روٹی کے چورے کو ڈش پر پھیلا کر ڈالیں اور اوون میں رکھ دیں
- بیس سے بچیں منٹ یا باکاستہرا ہونے تک بیک کر کے اوون سے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

اس ڈش کو گرم گرم اوون سے نکال کر ٹھنڈی کی ہوئی فریش کریم کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

ایک پکٹ (200 گرام)	چیڈر چیڈر	آٹھ سے دس قتلے	انٹاس
ایک پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	آدھی پیالی	انٹاس کا جوس
ایک پیالی	فریش کریم	ایک پیالی	چینی
ایک پیالی (100 گرام)	مارجرین یا بکھن	چھ کھانے کے ٹیج	میدہ
		ایک چائے کا ٹیج	بیکنگ پاؤڈر

تیار کی کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

بیکنگ کا وقت: بیس سے بچیں منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے





## کھجور کا شیک

### اجزاء:

کھجوریں	ایک پیالی
دودھ	دو پیالی
بادام	چھ سے آٹھ عدد
پستے	آٹھ سے دس عدد
کاجو	چار سے چھ عدد
شہد	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی
تیاری کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
پلینڈ کرنے کا وقت:	چار سے پانچ منٹ
افراد:	چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- کھجوروں کے بیج نکال کر انہیں صاف دھو لیں اور چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- بادام، پستے اور کاجو کو دھو کر کاغذ پر پھیلا کر خشک کر لیں
- دودھ کو ہال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں اور کریم کو صاف خشک پیالے میں نکال کر ٹھنڈی کر لیں
- کریم کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور جب گاڑھی ہونے لگے تو شہد شامل کر لیں۔ اسے دوبارہ سے فریج میں رکھ دیں
- بادام، پستے اور کاجو کو گرائینڈر میں مونا پیس لیں۔ پلینڈر میں کھجوروں کو ڈال کر تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالتے ہوئے پلینڈ کریں
- پھر اس میں کٹا ہوا میوہ ملائیں اور آخر میں اس میں کریم اور کئی ہوتی برف شامل کر کے پلینڈ کر لیں

### پریزنٹیشن:

خوبصورت گلاس میں ڈال کر پیش کریں۔





## ریڈ ویلوٹ کپ کیک

### ترکیب:

- صاف خشک پیالے میں انڈے کو الیکٹرک بیٹر سے اچھی طرح چمکائیں۔ یعنی **دالدا کوک کیک** کو علیحدہ چمکائیں۔
- علیحدہ پیالے میں میدے میں بیکنگ سوڈا اور بیکنگ پاؤڈر ملا کر چمکان کر رکھ لیں، پھر اس میں مک اور کوک پاؤڈر شامل کر لیں۔
- **دالدا کوک کیک** کے کیکس میں سرکہ اور فوڈ کولر ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے رکھ دیں۔
- اوون کو 180°C پر پندرہ منٹ گرم کر لیں، کپ کیک کے سانچوں میں ہینچ کپ کا کر رکھ لیں۔
- تیار کئے ہوئے کیکس سے سانچوں کو آدھا بھر دیں اور اوون میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے چمک کر لیں۔
- اوون سے نکال کر روم ٹمپریچر پر ٹھنڈے کرنے رکھ دیں اور مکمل ٹھنڈے ہونے پر سانچوں سے نکال لیں۔

### پریزنٹیشن:

ان کو سجانے کے لئے آدھی پیالی سفید چاکلیٹ کے چھوٹے ٹکڑے کر کے شیشے کے پیالے میں رکھیں اور اسے اچھے پانی پر رکھ کر اس میں آدھی پیالی فریش کریم شامل کر دیں۔ چاکلیٹ اچھلنے لگے تو پیالے کو پانی پر سے ہٹا کر اس میں آدھی پیالی ٹھنڈی فریش کریم ملا لیں۔ اس آئسنگ کو کپ کیک پر لگا کر اوپر سے چاکلیٹ سیرپ چھڑک دیں۔

### اجزاء:

ایک پیالی	دودھ	تین چوتھائی پیالی
چمکی بھر	سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
ایک عدد	لال فوڈ کولر	دو کھانے کے چمچ
تین چوتھائی چائے کا چمچ	کوکو پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ	<b>دالدا کوک کیک</b>	آدھی پیالی
تین چوتھائی پیالی		

تیار کرنے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

تعداد: چھ سے آٹھ عدد



# ریڈرز لسٹ





## ڈرائی چکن و دکارن میکرونی | ارم خالد، اسلام آباد

چکن بریسٹ	200 گرام	ادرک بسن پھا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سویت کارن	ایک پیالی
میکرونی	200 گرام	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
والڈا کوکٹ آئل	حسب ضرورت	کارن فلار	تین سے چار کھانے کے چمچ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ

### پریپریٹیشن:

گرم گرم میکرونی کو ڈش میں نکال کر اوپر سے فرائی کی ہوئی چکن سے سجائیں اور چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

### ترکیب:

- چکن کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں پھر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں نمک، ادرک بسن، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ سویا ساس ڈال کر ملائیں۔ چکن کی بوٹیوں کو اس سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھلنی میں تھار لیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوکٹ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور میرینٹ کی ہوئی چکن کو کارن فلور لگا کر سنہری فرائی کر لیں
- پھر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکٹ آئل کو گرم کر کے اس میں سویت کارن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں
- اس میں ابلی ہوئی میکرونی اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

## چائینیز پکوزے | ارم خالد، لاہور

پھول گوہی	200 گرام	نمک	حسب ذائقہ	کارن فلور	حسب ضرورت
آلو	دو عدد درمیانی	بسن کے جوئے	دو عدد	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ	انڈے کی سفیدی	دو عدد
میدہ	ایک پیالی	ڈالڈا کوکٹ آئل	حسب ضرورت	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
		سرکہ	دو کھانے کے چمچ	چینی	ایک چائے کا چمچ

### پریپریٹیشن:

گرم گرم پکوزوں کو چلی گارلک ساس کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

### ترکیب:

- پھول گوہی کو صاف دھو کر اس کے پھول علیحدہ کر لیں اور انھیں ٹھنڈے پانی میں دس سے پندرہ منٹ چھو کر رکھیں۔ پھر چھلنی میں ڈال کر خشک کر کے رکھ دیں
- آلوؤں کو چار سے پانچ منٹ ابالیں پھر مکمل ٹھنڈے ہونے پر چھیل کر چوکور کٹوائے کر لیں۔ شملہ مرچ کے بیج نکال کر اس کے بھی چوکور کٹوائے کر لیں
- ایک پیالے میں میدہ، آدھی پیالی کارن فلور، بیکنگ پاؤڈر، پکلا ہوا بسن، سویا ساس، سرکہ، نمک، چینی اور سفید مرچ ڈال کر ملا لیں۔
- انڈے کی سفیدی کو اچھی طرح پھیلت کر اس میں ملائیں اور تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے اس کا گڑھا سا آمیزہ تیار کر لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوکٹ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور کئی ہوئی بنزیں کو اس آمیزے میں ڈبو کر سنہری فرائی کر لیں

## چائینیز جیمز بیف | مہوش پروین، ملتان

چکن	آدھا کلو	دہی	دو پیالی	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک	چار اچھے کاکٹرا	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	چائینیز نمک	آدھا چائے کا چمچ
				ڈالڈا کوکٹ آئل	آدھی پیالی

### ترکیب:

- بغیر ہڈی کی چکن کو دھو کر چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں، ادرک کو چھیل کر باریک کاٹ لیں
- دہی کو پھیلت کر تین میں ڈالیں اور کئی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب دہی کا آدھا پانی خشک ہو جائے تو اس میں چکن، نمک اور دو کھانے کے چمچ ادرک ڈال کر ڈھک دیں
- پانی خشک ہونے پر آجائے تو ڈالڈا کوکٹ آئل ڈال کر بھوئیں اور ساتھ ہی زیرہ، چائینیز نمک، سفید مرچ اور کالی مرچ شامل کر دیں
- تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں ادرک ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

### پریپریٹیشن:

گرم گرم ٹھنڈا جیمز چکن کو ڈش میں نکال کر ابے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

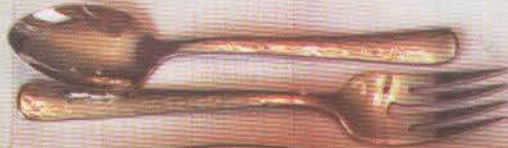
تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے



خوشگوار ایڈوائزری ایڈوائزری پوائنٹ  
سازندہ سسٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے  
جسے اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے  
دکان نمبر 13 صدر بازار میری پور



READING.COMPK.BLOGSPOT.COM

• ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالدا کا دستور خوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔

• معزز کلب ممبر کی خدمت میں ایک شاندار ریسیپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کینیڈین کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسیپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔

• کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کا دستور خوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسیپی اور تعارف ڈالدا کا دستور خوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔

• مقابلے میں شرکت کے خواہشمند مندرجہ ذیل جنہوں نے ڈالدا کا دستور خوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسیپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون: (ٹول فری) 0800-32532

پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

ویب سائٹ: www.daldafoods.com



## خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/1650 Rs میں حاصل کیجئے  
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان  
سبسکرپشن فارم

Name \_\_\_\_\_  
Address \_\_\_\_\_  
Phone No \_\_\_\_\_ فون نمبر  
Email \_\_\_\_\_

نام  
پتہ  
تحفہ  
ای میل

Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

سبسکرپشن فارم اور چیک اینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں  
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 2nd, 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532





### گلاس آف واٹر میں بڑ جائیں تو:

ایک گلاس دوسرے میں پھنس جائے تو انہیں کھینچ کر نکالنے سے گریز کریں بلکہ شیشے کے پھنسے ہوئے یہ گلاس ریفریجریٹر میں رکھ دیں یہ خود بخود ٹیپڈ ہو جائیں گے۔

### چائے کی چھلکی کی صفائی کے لئے:

چوہا چلا کر چھلکی کو براہ راست آگ پر پکائیں۔ تھوڑی سی دیر میں چھلکی صاف ہونا شروع ہو جائے گی۔ چائے کی بقی چھڑنے لگے گی اور جالی مکمل طور پر صاف و شفاف ہو جائے گی۔ (بیگم اشرف، کراچی)



سالن میں مرچیں زیادہ ہو جائیں تو: وہی پیسٹ کر ڈالنے سے مرچوں کی تیزی کم ہو جاتی ہے۔ خیال رہے کہ وہی تازہ ہو۔



### اچھے ہوئے انڈے کے برابر سلاکس کاٹنے کے لئے:

اگر اچھے ہوئے انڈے کے سلاکس کاٹنے سے پہلے چھری کو کچھ دیر کے لئے برف لے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں تو سلاکس نہایت بہترین انداز سے کاٹ جاتے ہیں۔

## گھریلو ترکیبیں، آزمودہ ٹونکے

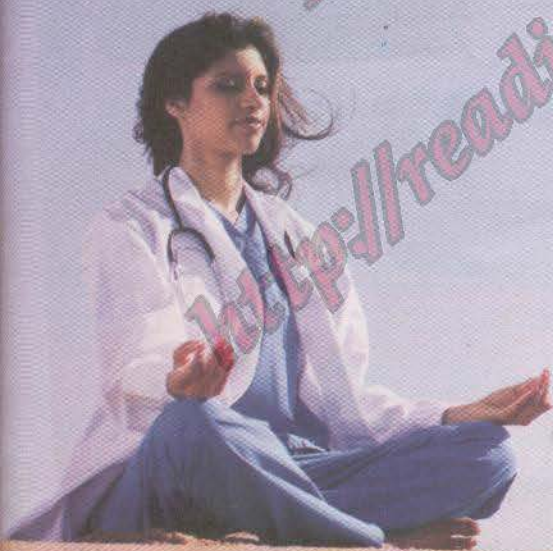
صحت کی حفاظت اور زیر استعمال اشیاء کی افادیت میں اضافے کے لئے مختلف ٹونکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لئے ٹونکوں کا استعمال بھی خواتین ہی زیادہ کرتی ہیں۔ ذیل میں، میں اپنے آزمودہ پینکے تحریر کر رہی ہوں ممکن ہے بہت سی بہنوں کے لئے یہ معلومات اہمیت کی حامل ہو۔



## کبھی اپنے آپ کو تازہ دم بھی کیجئے

کام کے دوران چھوٹی سی بریک ڈاکٹر بھی تجویز کرتے ہیں۔ یہ ایک قمرانی ہے جس کے ذریعے آپ کام کے دباؤ اور اسٹریس سے آزادی حاصل کر کے از سر نو کام کے لئے چوکس ہو جاتے ہیں۔ پرانے سرد، مزاج کی برہمی یا خراب موڈ کو بہتر کرنے کے لئے پھنسی بہت ضروری ہے۔ اگر آپ پھنسیوں پر نہیں جاسکتے تو دن بھر میں 10 منٹ Relax کر لیں۔ یہ 10 منٹ بھی آپ کو تازہ دم کر سکتے ہیں۔ ویسے تو پھنسیاں ضروری بھی ہیں کیونکہ یہ ٹھکن دور کرنے کی دوا ہوتی ہیں۔ ماہر نفسیات کہتے ہیں کہ روزانہ کی بریک آپ کے اندر بہتر طور پر کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے چاہے وہ 15 منٹ کی چھل قدمی ہی کیوں نہ ہو۔

Qigong مراقبہ کا پائینیز آرٹ ہے۔ جس کے تحت سانس لینے کی مخصوص مشق کی جاتی ہے۔ یہ ورزش آپ دفتر میں کر سکتی ہیں آرام سے اپنی ڈیسک پر بیٹھیں، منہ سے سانس لیں اور ناک سے خارج کریں۔ جتنی دیر سانس اندر کھینچیں اتنی ہی دیر میں باہر خارج کر دیں صرف 3 سے 4 منٹ تک یہ ورزش کرنے سے فرق خود محسوس کریں گی۔ (درخشاں مقصود، کراچی)







## حسرت ان غنچوں پہ ہے جو بن کھلے مرجھا گئے

جزوی یا مکمل طور پر معذور ہو جائے یا پھر انتقال فرما جائے، لیکن ملازمت اور کاروبار سے ریٹائرمنٹ کے بعد سماجی زندگی میں مستعدی دکھانا کمال سے کم نہیں۔

مغربی فیملی کاؤٹسز کہتے ہیں کہ یہ وقت دراصل آپ کی فیملی کا ہوتا ہے۔ اچھی زندگی گزارنے کا سہری اصول خواہ آپ کا پرخلوص ہونا اور خود غرض نہ ہونا بھی ہے لیکن اس کے طے شدہ ضابطوں پر چلتے رہنا آپ کے بس میں ہمیشہ نہیں ہوتا۔ کبھی کبھار آپ کتابی زندگی گزار لیتے ہیں مگر زندگی کا نصاب روزانہ کے تجربوں سے بنتا ہے جسے پڑھنا اور زندگی گزارنا بھی کم انوکھا معاملہ نہیں۔ کہا جاتا ہے کہ بڑا خوش نصیب ہے وہ جسے شرائط کے ساتھ محبت نہیں ملتی یا جو بلا مشروط محبت کرتا ہے۔

وانشورہ ہے جو عام آدمی سے رویوں کی بہتری اور اخلاقیات کا سبق لیتا ہے اور وہ ہرگز نہیں جو محقق ہے، صاحب علم فن ہے اور جس نے دنیاوی علوم کی ہزاروں ڈگریاں جمع کر رکھی ہیں اور بنیادی اخلاقی ضابطوں سے نااہل ہے۔

بڑھاپے کی دہلیز پر پہنچ کر پیچھے مڑنا اور نقصانات، غلطیوں اور خامیوں کا تجزیہ اور حساب کتاب کرنا کبھی تو کرتا ہے مگر انسان باقی کی عمر کے لئے سبق سیکھتا ہے۔ پھر ایک بار وہ تمام غلطیاں نہیں کرتا جو اسے شرمندہ کرتی ہیں یا دوسروں کو کوفت میں مبتلا کر سکتی ہیں۔

اگر آپ کا خیال ہے کہ 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی آپ ایک نئی زندگی کی شروعات کر سکتے ہیں تو آپ غلطی پر نہیں۔ عرصہ ہوا آپ کی بوس کی عمر کا آغاز ہوئے تب تک آپ غم روزگار اور غم دوران میں اچھے سلجھے زندگی گزار رہے تھے۔ اب آپ نئی منصوبہ بندی کیجئے۔ ریٹائرمنٹ کبھی عمر اور زندگی کا آخری باب نہیں ہوا کرتی۔ اب آپ اپنی قیات سے بڑے تمام پچھتاؤں کو اپنی حکمت و قابلیت سے رد کر کے نئی زندگی عینا شروع کریں گے۔ خوش رہیں گے، لاچ نہیں کریں گے تو حسد اور طعن کے جذبات نہیں ابھریں گے۔ کسی کو ترقی کرتا دیکھ کر اسے نیچا دکھانے کے لئے جھوٹی باتیں نہیں پھیلائیں گے تو مثبت سوچیں پیدا ہوں گی اور مثبت سوچ دو یا کے صاف سترے بہتے پانی کی طرح ہوتی ہے جبکہ منفی سوچ غبرے ہوئے گندے پانی کی طرح، اگر 60 کے عشرے میں اتنی سی بات سمجھ میں آجائے تو ہم باخلاق قوم تصور کئے جانے لگیں گے۔ (مریم بشیر، فیصل آباد)

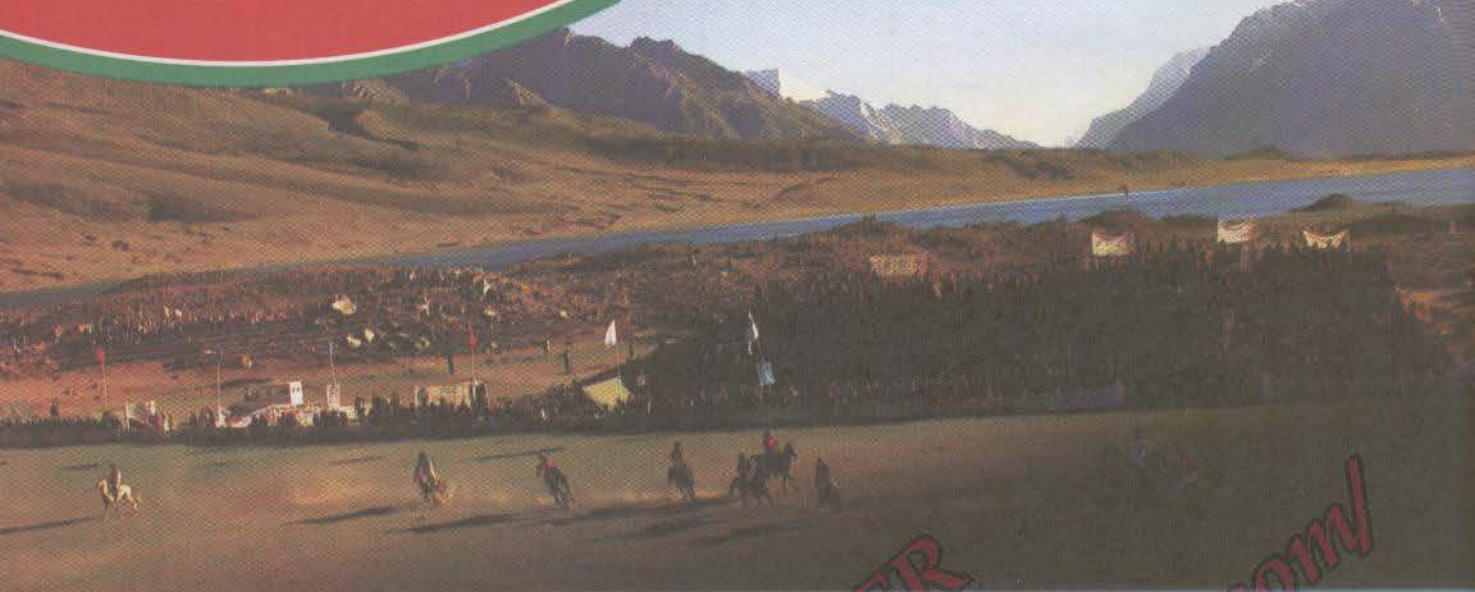
آج کا انسان جغرافیائی غلیبوں، جنگوں، ناگہانی آفات کے ساتھ ساتھ انفرادی سطح کے دکھوں اور مصیبتوں کو بھی جھیل رہا ہے۔ معاشرتی زندگی کے جان لیوا صدمے، سانحے اور جبر کے کریمہ انداز سہنا اس کی مجبوری ہے۔ اگر کوئی شخص 60 برس کی عمر کو پہنچ کر بھی نا آسودہ رہے۔ زندگی کی بنیادی ضرورتوں کی تکمیل نہ کر سکے اور بھرپور زندگی نہ جی سکے تو لازماً اسے کافی تعداد میں پچھتاوے لاحق ہو سکتے ہیں۔ کیا زندگی میں انسان اتنا بھی پس انداز نہیں کرتا کہ ان پچھتاؤں کی تعداد حد سے نہ بڑھ پائے؟ یہ سوال بہت اہمیت رکھتا ہے۔ زندگی سے محبت کرنا انسان کی اولین ضرورت بھی ہے اور خواہش بھی۔ کسی منظر کے کیا خوب کہا ہے کہ استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کر امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔

زندگی کے انہی نشیب و فراز سے گزر کر انسان بوے بوے سبق سیکھتا ہے۔ گویا زندگی انسان کی تربیت کا مکمل میدان ہے، اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناچ ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے باطنی میں روکنا ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کر بٹتا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھائی ہے۔ زندگی تو آدمی کو اسی وقت ریٹائر کرتی ہے جب یا تو وہ

- کاش میں خواہ مخواہ ہی بے کاری چیزوں میں وقت برباد نہ کرتا/کرتی۔
- میں نے غلط آدمی/عورت سے شادی کی، اسے کاش میں ایسا نہ کرتا/کرتی۔
- میں نے اب تک اپنے وطن سے باہر قدم نہیں رکھا کاش میں دنیا گھوم سکتا۔
- مجھے اپنی تعلیمی قابلیت بڑھانی چاہئے تھی مگر اب اس کی محنت نہ کر سکی؟ کر سکا۔
- کاش میں اپنی کمائی ہوئی دولت کو بے دریغ نہ لٹاؤں/لٹاؤں کچھ ہیں انداز کر لیتا/کرتی۔
- کاش میں پرانے دوستوں سے رابطے میں رہتا/رہتی شاید میں اس طرح خوش رہ سکتا/سکتی۔
- کاش میں بہت عرصے تک یہ ناپسندیدہ ملازمت نہ کرتا/کرتی۔
- کاش میرا کوئی ایک خواب تو پورا ہو جاتا۔
- کاش میں اپنی محرومی کا ذمہ دار لوگوں کو ٹھہراتا اور ان سے اختلافات نہ بڑھاتا/بڑھاتی۔
- میں نے بہت سارا روپیہ پیسہ خرچ کر کے بھی کچی خوشی نہ پائی کاش میں اپنے لئے وقت نکال سکتا/سکتی۔
- کاش میں اپنے متعلقین (والدین، بہنوں، بھائیوں، اولاد اور دیگر عزیز واقارب) کے ساتھ بہتر سلوک کرتا/کرتی۔
- کاش میں بڑھاپے کو بھی زندگی کے پر لطف دور کی طرح گزار سکتا/سکتی۔







## شندور چلیں، پولو کا میچ دیکھیں

سنو براقبل... لاہور

جولائی کے دوسرے ہفتے میں پربتوں کی سرزمین دیکھنے گئے حالانکہ دوستوں نے ہمیں حالات کی خرابی کا نقشہ کھینچ کر ہمارے ارادے کو متزلزل کرنا چاہا لیکن ہم بھی اپنے بچوں کے ساتھ کئی مرتبہ بچے بن جاتے ہیں۔ بچوں نے اپنے ٹریکس سوٹس، جاگرز، موزے، فٹ بال، کرکٹ کے بیٹ غرضیکہ بہت سارا سامان اکٹھا کر لیا تھا میرا خیال تھا کہ جب ہم بگرام اور وادی نلیم دیکھ چکیں گے تو واپس لاہور آنا چاہیں گے لیکن نہ تو جیب سے پیسے کم ہوئے نہ ہی ہماری ہمتوں نے جواب دیا۔

شوق کی تسکین کرتے ہیں۔ یہاں مقامی لوگ موسیقی اور رقص کا اہتمام بھی ہوتا ہے غرضیکہ پاکستان کے شمالی علاقہ جات تک جانے کے راستے پر خطر تو ہیں لیکن جنت نظیر وادیاں، ہریالی، ندیاں، جھیلیں، جھرنے، گلشیر ان نکالیف کی شدت کا احساس نہیں ہونے دیتے۔

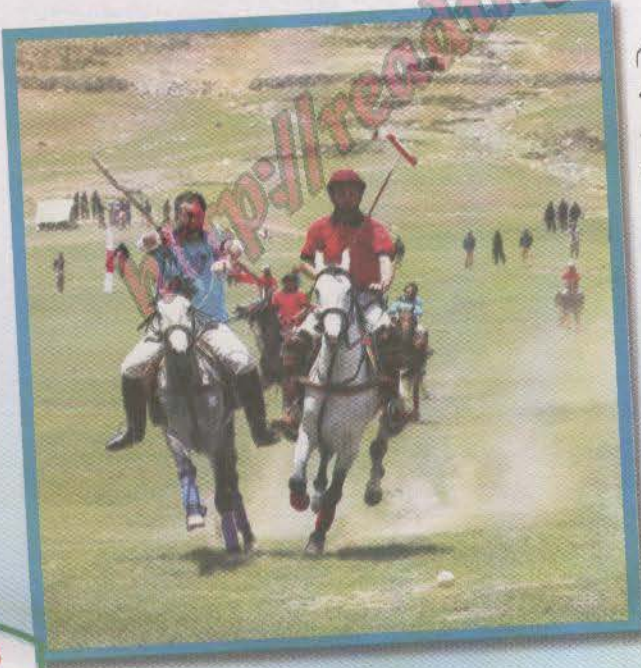
بعد جولائی کے دوسرے ہفتے میں سہ روزہ شندور پولو فیسٹیول منعقد کیا جاتا ہے۔ اس مقابلے میں گلگت بلتستان اور چترال کی ٹیمیں مد مقابل ہوتی ہیں یہ روایتی حریف ٹیمیں ہیں جبکہ اس مقابلے کو دیکھنے کے لئے چترال اور گلگت کے علاوہ ہر سال سیاح دور دراز علاقوں سے بڑی تعداد میں چترال کا رخ کرتے ہیں۔

ہمسفر سے ہم نے ڈرائی فروٹ کے علاوہ آؤ سیب اور شہد بھی لے لیا تھا۔ راستے میں بارش ہو گئی اور چھوٹی بٹی عینا یہ کو لگا تا رہے عدد چھٹکیں آ گئیں۔ ان کے ابو نے شہد ہی سے ان کا علاج بھی کیا اور پھر ہومیو پیتھک ادویات کا سلسلہ شروع ہو گیا۔ عینا یہ گرم شمال میں یوں لپٹا دی گئی جیسے لاہور میں دسمبر کے مہینے میں ہم سب گرم لحافوں میں دیکے رہتے ہیں یا اور کوٹ پہن کر سودا سلف خریدنے نکلتے ہیں۔ نرم سی پھوار میں دزدکی کے واٹر پلٹے رہے۔ ہم نے گاڑی کی رفتار کم کر دی۔ بچے شمالی علاقوں کی بارش کا لطف لے رہے تھے اور جی چاہتا تھا کہ یہ سفر بھی ختم نہ ہو۔

جگہ بات تو یہ ہے کہ بڑے شہروں میں جہاں ہم روڈین کی زندگی گزارتے ہیں۔ مادیت کے غلبے نے بہت سے شفاف آئینے دھندلا دیئے ہیں۔ اب ٹیلی کی بہت سی روایات ختم ہونے لگی ہیں شلا شادی کے 12 برسوں کے بعد محبت کا انداز اظہار اور رویے سب کچھ بدلنے لگتا ہے۔ بلند برٹلی چٹانوں نے ہمارا استقبال کیا یوں ہم نے شندور دیکھنے کا خواب پورا کر لیا۔

ہارنجی پس منظر

ہلو کو دنیا کا قدیم ترین کھیل کہا جاتا ہے اور دنیا کا بلند ترین پولو کا میدان گلگت بلتستان اور چترال کی سرحد شندور ہے۔ جہاں ہر سال برف گھسلنے کے





## بلاک پرنٹنگ...

### پرنٹ کی چھپائی کا قدیم انداز

آج بھی مقبولیت میں کم نہیں

نرگس ارشد رضا

کپڑوں کے اوپر ڈیزائننگ ہزار ہا طریقے سے کی جاتی ہے ان میں ایک طریقہ بلاک پرنٹنگ کا بھی ہے جسے دوسرے ڈائی کئے جانے والے ڈیزائن کی نسبت زیادہ پسند کیا جاتا ہے بلاک پرنٹنگ کی تاریخ ہزاروں سال پرانی ہے اور پرنٹ میکنگ کا یہ سب سے قدیم طریقہ ہے چند سوئس صدی سے یہ پوری دنیا میں روشناس ہوئی اور اس کا شیعہ انڈیا، چین اور جاپان تھا جہاں سے نکل کر یہ عام ہوئی لیکن اسے زیادہ تر فروغ انڈیا میں ملا جہاں یہ مختلف تکنیک کے ذریعے پہلی پھولی۔ اس کی سب سے بڑی خوبی تو یہ ہے کہ آپ اپنے خیال کو ملٹی شکل اپنے ہاتھوں سے دیتے ہیں۔ بلاک پرنٹنگ مختلف قسم کے میٹرل جیسے لکڑی، ریزین یا پھر موم جامہ پر کی جاتی ہے لکڑی کے بڑے بڑے بلاکس پر کندہ کاری کے نقشیں کام کی مدد سے کپڑوں کو ڈیزائن کرنے کا یہ عمل بہت پرانا ہے۔

بلاکس پر پرنٹنگ انتہائی باریک اور نفیس کام ہے اور ان لوگوں کے لئے باعث کشش ہے جو ہاتھ کی بنی ہوئی چیزوں کو پسند کرتے ہیں خواتین کے سلبو سات کے علاوہ بستر کی چادروں، بلیکوں کے غلاف، کٹن، نیپل میٹس اور چٹائی وغیرہ پر بھی بلاک پرنٹنگ کا بازار جان پاپا جاتا ہے کیونکہ یہ دستی کام ہے اس لئے شیشی کام کی نسبت مہنگا بھی ہے۔ اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ یہ کبھی بھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتا ہے

### بلاک پرنٹنگ کے لئے درج ذیل اشیاء درکار ہوتی ہیں:

- مینسل، ٹریٹنگ پیپر، کاربن پیپر، مستقل مارکر (جس کا رنگ گہرا ہو) اور Linoleum Blocks یعنی موم جامہ کے بلاکس۔ لکڑی کے بلاکس بھی مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ انہیں آپ کارنگروں سے بخوا بھی سکتی ہیں اور ماہر کارنگروں سے بنے بنائے بھی خرید سکتی ہیں۔
- ٹریٹنگ پیپر پر ایک ڈیزائن بنائیں اور اس کی آؤٹ لائن کو پینسل کی مدد سے گہرا کر لیں۔
- ایک کاربن پیپر کو موم جامہ کے اوپر رکھیں اس طرح کہ کاربن پیپر موم جامہ پر بنے پودے ڈیزائن کو کور کر لے۔ اب مینسل کی مدد سے اس ڈیزائن کو اچھی طرح سے پریس کریں کاربن کے اوپر آؤٹ لائن کو مارکر کے ذریعے واضح کریں۔
- موم جامہ بلاک پر ایک پھیلاؤ یعنی طباعت کا کام کریں گہرا ایک بھی ڈیزائن کی مناسبت سے استعمال کریں۔ چھپائی کا کام کپڑے کے سیدی جانب کیا جاتا ہے اس کام کے لئے انک (سیاہی) اور اسٹپ اضافی اوزار تصور کئے جاتے ہیں یہ آپ کی خواہش پر منحصر ہے کہ آپ بلاک پرنٹنگ کے لئے کس چیز کا استعمال کرتی ہیں۔
- ہر قسم کی انک کو کپڑے پر پرنٹ ہونے کے لئے چوبیس گھنٹے درکار ہوتے ہیں۔ اس کے بعد اسٹری کر کے اپنے پرنٹ کو مدتوں تک محفوظ کر لیجئے۔



چادروں، بلیکوں کے غلاف، کٹن، نیپل میٹس اور گھر کی سجاوٹ میں استعمال ہونے والی بے شمار اشیاء بلاک پرنٹنگ کے ذریعے تیار کی جاسکتی ہیں اس طرح گھر کے اندر بلاک پرنٹنگ کے ذریعے آپ اپنی ہوم ٹیکسٹائل ڈیزائننگ شروع کر سکتی ہیں۔





## کاؤچ... نرم و گداز احساس کا نام یہ فرنیچر کا ایک پیش ہے جو کثیر المقاصد استعمال ہوتا ہے



کاؤچ کا کور پڑے، جبکہ رڈ، ٹیبل یا سوئی کسی بھی میٹیل کارپس کا قافلہ برداشت نہیں ہوگا۔

• ہالی وڈ اور ہالی وڈ کے اداکاروں میں سے بیشتر کے گھروں میں کاؤچ: جزوقتی آرام کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔

یہ فرنیچر کا ایسا Piece ہے جس کی اختراع پر ہندوستان و ثقافت کے نقش بھی دیکھے جاسکتے ہیں۔ کچھ پرکڑی کے ڈیزائن کی بناوٹ اس کی ویدہ ویدی میں اضافہ کر دیتی ہے۔

پرکشش اور قیمتی کپڑے کے ساتھ اعلیٰ فوم سے آراستہ نرم و گداز صوفے ہر گھر کی ضرورت ہوتے ہیں۔ کچھ گھروں میں لاؤنج ڈرائنگ روم سے قدرے وسیع رقبے پر مشتمل ہوتے ہیں۔ یہاں آپ کو چینیٹی یا سنگی جھولا رکھنے کی گنجائش بھی مل سکتی ہے یا آپ ایل (L) کی ساخت جیسا صوفہ بھی رکھ سکتے ہیں تاکہ حجم میں بڑا صوفہ یا پچھلی ہوئی نشستیں کمرے کے مجموعی تاثر کو بوجھل نہ کرنے پائیں۔

آج ان صفحات میں ہم آپ کو نرم و گداز Couch کے متعلق کچھ بتانا چاہتے ہیں۔ آپ صوفہ کم بید سے تو بخوبی واقف ہیں جس دکان پر فوم کے گدے، ٹیکے اور گاؤٹیکے ملتے ہیں وہی صوفہ کم بید بھی تیار کرتے ہیں۔ آپ لمبائی چوڑائی کا مخصوص ناپ دے کر یہ صوفہ بنا سکتے ہیں مگر اس کے ڈیزائنوں میں کچھ زیادہ وراثی نہیں ملتی۔ آپ سوئی یا ویلوٹ کے میٹیل میں یہ صوفہ بنا سکتے ہیں۔ اگر عام رٹوں میں اس کی ضرورت نہ ہو تو اسے اسٹور روم میں دیوار سے پشت لگا کر رکھنا بھی کیا جاسکتا ہے۔ بوقت ضرورت اسے آسانی سے کسی بھی نشست گاہ یا سونے کے کمرے میں منتقل کیا جاسکتا ہے۔

کاؤچ ٹیکے اور اور گداٹھا صوفہ ہوتا ہے اور سونے بیٹھنے دونوں ضرورتوں کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اندرونی آرائش کے ماہرین اسے گھوڑی یعنی پریشانی اظہار سے تعبیر کرتے ہیں۔ ماڈرن آرائش میں اسے مختلف اور دلچسپ فرنیچر کہا جاتا ہے۔

• اگر آپ کاؤچ کاغلاف بنانا چاہتے ہیں تو اپنے شہر کے موسم کا خیال ضرور رکھئے۔

• اگر آپ اپنے گھر کے اس مخصوص کمرے میں AC لگوا رہی ہیں تب

### Chesterfield

اس ساخت کے کاؤچ میں خوبصورت بین آویزاں ہوتے ہیں یہ عموماً چمڑے کے میٹیل میں بنتا ہے۔ یہ کبھی فیشن سے باہر نہیں جاتا اور اس کے سرخ اور سیاہ یا سرخ اور سفید دونوں رنگوں کے مجموعے کے ساتھ بنتا ہے اور دیکھنے والوں کو چمٹا بھی ہے۔ یعنی یہ ایسا صوفہ ہے جس میں بازوؤں اور پشت کی اونچائی برابر ہوتی ہے اور اوپر سے کسی قدر پیچھے کی جانب جھکی ہوئی ہوتی ہے۔ اس لئے نہایت آرام دہ ہوتا ہے۔

### Contemporary

دور جدید کے رجحانوں کے ہم آہنگ ان صوفوں کے کپڑے دھاری دار کپڑے کے بھی ہو سکتے ہیں اور چائیں تو چمڑے کا میٹیل استعمال کریں۔ یہ ایک بازو پر مشتمل نہیں وسیع تر نشستوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔

لفظ Couch فرانسیسی زبان کے لفظ Couch سے نکل کر متعارف ہوا جس کے لغوی معنی بستے کے ہیں۔ مغربی، جنوبی اور ایشیائی معنی دنیا کے ہر خطے میں اس فرنیچر کو آرام آور آرائش کے مقاصد کے لئے اہمیت حاصل میں شامل کر لیا گیا ہے۔

قدیم ہونے کی وجہ سے اس کا استعمال ہزاروں سالوں سے ہوتا ہے۔ مصر میں اسے ٹھکانے کی جگہ کے طور پر شناخت کی۔ 9 ویں اور 12 ویں صدی میں یہ خاص سے عوام کے لاؤنج میں ٹھکانے ہو گیا اس طرح ہر ملک کے ڈیزائن کارپسوں نے اس قدیم فرنیچر کو اپنا رنگ دیا۔ نئے مختلف دستکاریوں کے ہنر سے لباس کر دیا۔ مختلف تاریخی انقلابوں کے بعد شاہانہ جاہلوں میں اس فرنیچر کو خاص اہمیت دی گئی۔ اب یہ شہنشاہوں کی سرزمین سے سڑک پر ہوا عام افراد کے گھروں میں داخل ہو چکا ہے۔ دیکھئے کیا آپ کو بھی کسی کاؤچ کی ضرورت ہے؟ تو یہ قسم کھائی ہو؟ اس کا میٹیل فوم کی پائیداری اور سب سے بڑھ کر آرام اور نشست کو ستر میں بدلنے کی اضافی صلاحیت کے کیا کہنا



امیر سلیم

78



ہینک سوڈا چھڑکیں اور بعد میں گرم ٹیکل کپڑے سے گرلیں صاف کریں۔

### کارکی صفائی



ایک چوتھائی کپ ہینک سوڈا اور پانی ملا کے مخلول تیار کرلیں اور اسے کار کے ٹائر، میٹ اور شیش صاف کرنے کیلئے استعمال کریں۔

### پلاسٹک کی کرسیاں صاف کرنا



پلاسٹک کی کرسیاں اور میز پر ہینک سوڈا چھڑکیں اور بعد میں کپڑے سے صاف کرلیں۔ ہینک سوڈا سے کرسیوں اور میز کی ساری گرداچی طرح اتر جائے گی۔

### پکھرے کے ڈبے کو صاف کرنا



پکھرے کے ڈبے میں ہینک سوڈا ڈالیں اور اس سے پکھرے کی ناخوشگوار بو نہیں آتی۔

### پاؤں کی بدبو دور کرنا

بعض افراد جب جوتے یا جرابیں اتارتے ہیں تو ان کے پاؤں سے بہت بو آتی ہے اس بو کو دور کرنے کیلئے جوتوں میں ہینک سوڈا چھڑکیں اس سے بو نہیں آئے گی۔



ہلائیں اور پھر صاف پانی سے دھولیں۔

### کپڑوں کی صفائی میں ہینک سوڈا

کپڑوں سے داغ دور کرنا



اگر آپ کے کپڑوں پر کسی ایسڈ کا داغ لگ گیا ہے تو متاثرہ حصے پر ہینک سوڈا لگائیں، پھر اسے پانی سے گیل کرلیں۔ کچھ دیر بعد سرف سے دھولیں۔

### کپڑوں سے اسٹیکری گم اتارنا

ہینک سوڈا کو پانی کے ساتھ مکس کر کے گم کے اوپر آہستہ آہستہ رگڑنے سے گم اتر جائے گی پھر اسے دھو کے تولیے سے خشک کرلیں۔

### گھر کے دیگر کاموں میں ہینک سوڈا

ماربلی کی صفائی



ماربل کے فرش یا دیواروں کو صاف کرنے کیلئے نرم ٹیکل کپڑے پر ہینک سوڈا لگا کر فرش اور دیواروں پر رگڑیں اور پھر پانی سے صاف کر کے تولیے سے خشک کرلیں۔

### دیواروں اور فرنیچر کی صفائی



نرم ٹیکل کپڑے پر ہینک سوڈا لگا کر دیواریں اور فرنیچر صاف کریں۔

### گرہیں کے نشان صاف کرنا

اگر آپ کے فرش پر گرہیں کے نشان ہیں تو ان کو صاف کرنے کیلئے نشان پر

### مردہ غلیے کا خاتمہ

ہلکے سے مردہ غلیے ختم کرنے کیلئے اپنی جلد پر ہینک سوڈا کا چند سیکنڈ مساج کریں اور پھر دھولیں۔ ہینک سوڈا مردہ غلیے ختم کرنے میں معاون ہے جو داغ دھبے اور دانوں کا باعث بنتے ہیں۔

### نرم اور چمکدار ناخن



نیل برش پر ہینک سوڈا لگائیں اور اس سے ناخنوں پر مسکب کریں اس سے ناخن صاف اور نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔

### پیلے داغوں کا علاج

اگر آپ کے دانت پیلے ہو گئے ہیں تو ان کو سفید کرنے کا آسان طریقہ ہے کہ برش پر ہینک سوڈا لگا کر اس سے دانت برش کریں۔ کچھ عرصہ بعد دانت سفید ہونا شروع ہو جائیں گے۔

### لنگھی اور بالوں کے برش کی صفائی



ہم لنگھی، بالوں کا برش، کپ اور دوسری بالوں پر استعمال ہونے والی اشیاء روزانہ استعمال کرتے ہیں لیکن ہم یہ نہیں جانتے کہ ان اشیاء کی صفائی بھی ضروری ہے تاکہ ان پر سے تیل وغیرہ صاف کیا جاسکے۔ اس کیلئے ہاتھ روہم کا ٹب یا سینک کو گرم پانی سے بھر کے اس میں دوکانے کے پیچ ہینک سوڈا ملائیں اور لنگھی، برش وغیرہ کو اس میں آدھا گھنٹہ کیلئے ڈبو دیں پھر پانی سے دھو کے خشک کرلیں۔

### بچوں کی بوتلوں کی صفائی



ایک چائے کا پیچ ہینک سوڈا بوتل میں ڈالیں اور اسے گرم پانی سے بھر کے



## چینی آرائش کے ثقافتی رنگ

فنیاتِ مٹی اور جمالیات ہوئے ہم آراش

یہ رنگے پاکستان میں باقاعدہ در آمد ہوتے ہیں اور کچھ گھرانوں میں بیڈرومز تو کچھ کے لاؤنجز میں بھی انہیں سجایا جاتا ہے یہ اپنی مخصوص بناوٹ، چینی حروف، پھولوں کی نقش کاری اور علامتی تحریروں کے گیس کی وجہ سے بھی ممتاز حیثیت رکھتے ہیں۔

چینی مصوری کا اپنا ہی دل آویز اسلوب ہے۔ یہ ایکوریم کو بڑے شاندار انداز میں بناتے، سجاتے اور تصاویر میں بھی ان کے نقشوں کا استعمال خوش اسلوبی سے ہوتا ہے۔ ان پتیش کو فریم کر کے لوگ آج بھی گھروں میں لگاتے ہیں۔ جمالیاتی ذوق کی تسکین کے نمونے صدیوں سے استعمال ہوتے چلے آ رہے ہیں اور آج بھی ان میں وہی کشش اور دلکشی پائی جاتی ہے۔

گلدان اور ٹیبل پیس میں بھی یہی ندرت پیش نظر رہتی ہے۔ چائے کے مخصوص، ٹیلی نقش جسے Cloisonne کہتے ہیں دلکش آرائشی زاویے ہیں۔ لوگ کھلونے، کانسی کے گلدان یا کٹاچ سے بنے موم بتیوں کے اسٹینڈ نہایت خوبصورت نقاشی کا شاہکار ہوتے ہیں۔

انسانی کیفیتیں اور پریشانیاں کس گھر میں نہیں ہوتیں لیکن اگر ہم روشنی، ہوا اور قدرتی صناعی کی یکجہائی کے فطرت کو اپنائیں۔ گھر میں تازہ پھولوں، فطرت کے حسن اور ہریالی کو بھی جگہ دیں تو ہم اپنی مٹی الجھنوں پر قابو پا سکتے ہیں اپنا موڈ بہتر بنا سکتے ہیں۔ چمن میں ایکوریم رکھنے کا رجحان بھی نظر آتا ہے۔ مچھلیوں کو پالنے، روزانہ فیڈ دینے ایکوریم کی صفائی اور آکسیجن کا خاص خیال رکھنے سے طبیعت، بحال اور نفسیاتی و جذباتی عوارض کم ہوتے چلے جاتے ہیں اور یہ اسلامی نقطہ نظر سے صدقہ جاریہ جیسی عبادت بھی ہے۔ غرضیکہ چینی آرائش کے یہ ثقافتی رنگ آپ کے جمالیاتی ذوق کا موثر ترین اظہار کرتے ہیں۔

آپ نے کئی بار چائیز ریستورانوں میں کھانا کھایا ہوگا۔ یہاں قدم رکھتے ہی سرخ رنگ آپ میں زندہ دلی کا احساس جگا دیتا ہے۔ آپ کی بھوک چمک اٹھتی ہے۔ ماحول دیکھ کر بھی طبیعت سیر ہوتی ہے۔ کھانے کی میزوں پر سرخ اور سفید میز پوش اور ان پر سجے ڈریگن مسائل کے مخصوص چھپائی کے برتن، پھولوں کی پگھڑیوں کے ساتھ انسانی اشکال چینی زبان کے استقبالیہ کلمات اور سبز یا سرخ رنگ کے کٹورے غرضیکہ ان اشیاء سے قدرتی طور پر ماحول کی دلکشی دو چند ہوتی ہے۔ مختصر رقبوں پر قائم کئے جانے والے ان ریستورانوں کے پکچن سے اٹھنے والی Schewan اور Manchurian تیز اور تھکے مصالحوں والے کھانوں کی مہکاریں آپ کو پہلو بدلنے پر مجبور کر دیں گی اور آپ کے ہاتھ میو کارڈ کی طرف بے چینی سے پکٹیں گے۔ یہ تو حال ہوتا ہے ریستورانوں میں جاکر، مگر کچھ گھروں میں بھی چینی آرائش کی علامات اور ثقافتی رنگوں کی بہار نظر آتی ہے۔

اس دھرتی کے مخصوص فنون لطیفہ اور دستکاری کی تاریخ اپنی شاندار روایت کے ساتھ ہمارے گھروں میں براہِ جہان نظر آتی ہے۔

ہمارے بستروں کی چادروں پر چینی کڑھت، ہماری میز پوشوں کی ہنرکاری میں چینی کڑھائی اور دستکاری کی جھلک اور نقش و نگار دیکھے جاسکتے ہیں۔ ہماری کئی ڈریس ڈرائنگ رومز میں شاد سفید زعفرانست ہیں ان کے لمبوسات میں کڑھائی کے لپہلک نمونے چینی ہی سے بن کر آتے ہیں۔

ہمارے ہاں خواتین میں چینی کی ریشم سے تیار ہونے والا کپڑے کا میٹریل شگفتگی بہت پسند کیا جاتا رہا ہے۔ سرخ، قرمزی، سبز، نیلے اور کاسنی ہر رنگ میں پھولوں کی مخصوص پرنٹنگ فرامشی کپڑے کو مات دے جاتی ہے۔

ہماری دیواری آرائش میں چینی کچھنوں کا شاندار کردار بھی دیکھا جاسکتا ہے۔



# مہنگائی کے محاذ پر ڈٹ جائیے

اپنی سبزی خود اگائیے

کاشتکاری کے شائق طارق تنویر کی باتیں

- پودے (سارا سال)
- میتھی (ستمبر تا اکتوبر)
- پالک مقامی (ستمبر تا اکتوبر)
- میز (ستمبر تا نومبر)
- سلیری (اکتوبر تا نومبر)
- گاجر (ستمبر)
- مرچ (اگست)
- پارسلے (اکتوبر تا نومبر)
- ارولی (فروری تا مارچ)
- بیگن (اپریل تا جون)
- کھیر (فروری تا مارچ)
- جھنڈی (فروری تا اپریل)
- توری (فروری تا اپریل)
- بیٹا (مارچ تا اپریل)

اور شہر قندری (فروری تا مارچ) کاشت ہوتی ہے۔

## بروقت استعمال بہت ضروری ہے:

ان سبزیوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لئے ضروری ہے کہ انہیں بروقت استعمال بھی کر لیا جائے۔ بروقت ٹوڑا جائے اور اس کا اندازہ بازار میں دستیاب سبزی کے پتوں سے لگایا جاسکتا ہے۔ ایک ہفتہ میں زیادہ سبزیوں نہ لی جائیں ورنہ سبزی ضائع ہو جائیگی۔ قندوں میں بوسے، جو کھائے، تقسیم کیجئے اور پھر دوبارہ ہوائی کیلچے فریق میں رکھ کر اس کے بعد نباتات اور غذائیں ضائع ہونے سے بچائیے۔ طارق تنویر نے خوبصورت بات کہی کہ ہم لوگ اپنا خیال خود نہیں رکھتے جس کے نتیجے میں چھوٹی چھوٹی بیاریوں کے لئے اسپتالوں کا رخ کرتے ہیں اگر یہی رقم صحت مند سرگرمیوں پر خرچ کریں تو اسپتال جانے کی ضرورت کم سے کم پڑے۔ اگر ہر گھر میں بیگن، باغیچہ ہوگا تو پھلوں اور سبزیوں کی قسمیں خود بخود گریں گی اور ہمارا گھریلو بجٹ ہمیں نہیں ہونے سے بچے گا۔ ہمارے گھر ہمارے قومی بھندے کی طرح ہر سے بھرے ہیں گے۔

رہنے والوں کو پھلوں اور سبزیوں میں سبزی کاشت کرنے کی ہدایت اور مشورے بھی دیئے چونکہ گھروں میں کال کال چلنے والی سبزیوں قدرتی طور پر اگائی جاتی ہیں اس لئے ان میں پکڑیوں سے لڑنے کی قوت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ وہ بھی کرتے ہیں کہ جب سے انہوں نے اپنی سبزی خود اگنا کا ذہن میں رکھی ان کا سیدھا پل کا خرچ صرف ہو گیا ہے۔

## Living Wall کیا ہوتی ہے؟

گھریلو پکڑنے پر سبزیوں کاشت کرنے کے لئے عموماً ایک سے چار مربع میٹر تک درکار ہوتی ہے۔ ایک مربع برابر ہے 1270 سکوائر فٹ اب اگر کسی گھر میں اتنی زمین یا جگہ موجود ہو تو مختلف کنٹینرز اور گملوں میں سبزیوں کاشت کی جاسکتی ہیں۔ کم سے کم جگہ استعمال کرنا ہو تو دیوار میں بھی پودے اگائے جاسکتے ہیں جسے Living Wall کہتے ہیں۔ یہ دیوار سینٹ سے بنی ہے جس میں تھوڑے تھوڑے فاصلے پر چوکور گہرے خانے بنائے جاتے ہیں۔ ان خانوں میں کھاد اور شی بھر کر مختلف قسم کی سبزیوں اور پھلوں اگائے جاسکتے ہیں جب ان میں پھول اور پھل آتا شروع ہو جاتا ہے تو منظر بہت خوبصورت ہو جاتا ہے۔ ایسا لگتا ہے گویا دیوار رنگداری ہو۔ طارق تنویر نے 2010ء میں پہلی بار یہ دیوار یہاں متعارف کروائی تھی۔

## صاف پانی کی اہمیت:

سبزیوں کی کاشت کے لئے پانی پینے والا پانی استعمال ہونا چاہئے۔ کڑوا، نمکیات سے آلودہ یا ناکارہ پانی زمین سخت کر دیتا ہے اور اس میں پائے جانے والی نمکیات پودوں کی نشوونما کے لئے زہر ثابت ہوتی ہیں۔ اگر آپ زمین پر کاشتکاری کر رہے ہوں تو زمین کی سطح سے تھوڑی اوپر مٹی کی ڈھیری بنادیں اسے کھیلایاں کیجئے ہیں۔ پانی دیتے وقت خیال رکھیں کہ پانی ان کھیلوں سے اوپر نہ جائے۔ اس طرح سبزیوں ضائع ہونے سے بچ جاتی ہیں۔ سبزیوں کی کاشتکاری کے لئے سایہ دار جگہ بھی مناسب نہیں۔

## موسیٰ اہمیت:

گھریلو باغبان چونکہ پیشہ ور نہیں ہوتے اس لئے انہیں موسم کے اعتبار سے ہی سبزیوں کاشت کرنی چاہئیں۔ مثلاً موسم سرما کی سبزیوں ستمبر سے جنوری تک کاشت کرنی چاہئیں ان میں:

- بروکلی (اکتوبر تا نومبر)
- لمبی سفید موسیٰ (ستمبر تا جنوری)

پاکستان میں پانی کا بحران اور موسمی تبدیلیوں کے باعث غذائی قلت کا اندیشہ ہے چنانچہ آپ دیکھ رہی ہیں کہ سبزی سے لے کر گوشت اور دیگر ضروری مصالحوں اور اناج کی قیمتیں آسمان سے باتیں کرنے لگی ہیں۔ وہاں کم ہیں جبکہ ماہانہ اخراجات بڑھتے چلے جا رہے ہیں۔ پٹاشی بلز میں کوئی اور جگہ کے طریقے اپنائیے تو روزمرہ کے کھانے پینے پر کنٹرول نہیں رہتا۔ دوسری طرف موسیٰ اور مستعدی بیاریوں کے علاج کے اخراجات بھی الگ پریشان کن ہوتے ہیں۔ اگر آپ ہمارا کہا مائیں تو کچن گارڈننگ یعنی باورچی خانے کی باغبانی کا مشغلہ اپنائیں تاکہ اپنی مدد آپ کے تحت اپنے کنبے کی غذائی ضروریات خود پوری کر لیا کریں مکمل طور پر نہ سہی مگر چند فیصد ہی سہی کچھ تو گھریلو بجٹ خسارے کی بجائے چڑھنے سے بچ سکے گا۔

اپنی باغبانی آپ کرنے سے جب متاثر نہیں ہوتی بلکہ ہر قسم کی کیسیائی آلودگی اور جراثیم کش آلودیات سے پاک سن پسند تازہ سبزیوں گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی گی۔ اس وقت بازار میں دستیاب بیشتر سبزیوں کی پیکرز کے چمڑ کاؤ کے ساتھ شوبہاری ہیں۔ صاف پانی کی قلت اور لکڑی کی کمی کا سبب ہونے کے باعث مختلف علاقوں میں زہریلے پانی سے آلودگی کی جارہی ہے۔ صنعتوں کا آلودہ پانی بغیر ٹیسٹ کے تالوں میں بھیلایا جا رہا ہے۔ بعض علاقے ایسے بھی ہیں جہاں تالوں کے اطراف کی زمینوں پر کاشتکاری کی جارہی ہے اور یہ آلودہ پانی ہی یہاں استعمال ہو رہا ہے۔ آپ ان سبزیوں کو گھرا کر اکلنا کھاتے طریقے سے سوئیں کھت کھاتہ شائق رہ جاتاہے۔ دنیا میں کئی جگہوں پر سالانہ گشت میں کچن گارڈننگ کا دن بھی منایا جانے لگا ہے۔ پاکستان میں یہ روایت تاحال مقبولیت حاصل نہیں کر سکی، مذہبی لوگوں کو اس دن کی اہمیت کے بارے میں کچھ علم ہی ہے۔

ذیل میں ہم ایک ایسی شخصیت کا تعارف پیش کر رہے ہیں جو انفرادی سطح پر کئی ایکڑ کی زمین پر نامیاتی سبزیوں اگ رہے ہیں۔ طارق تنویر اپنے فارم میں ایک ماہانہ میٹنگ کا اہتمام کرتے ہیں جس میں کچن گارڈننگ کے شوقین حضرات کو مشوروں کے ساتھ سبزیوں کے مفت بیج بھی مہیا کرتے ہیں۔ اس سے پہلے وہ کئی ورکشاپس بھی کر چکے ہیں۔ پچھلے سال انہوں نے کراچی کے ساحل سمندر پر پاکستان کی تاریخ میں پہلی بار شرم فیسٹیول منعقد کر لیا تھا۔ طارق کہتے ہیں کہ شرم بھڑین پر ویشن سے بھر پور سبزی ہے لیکن ہمارے دستور خوان اس لغت سے محروم ہیں۔

تاکہ ان آپ اپنی طارق تنویر سے نہیں کب کڈ دینے باغبانی کی تربیت لے سکتے ہیں اور مشورے بھی کر سکتے ہیں۔ انہوں نے چھوٹے کنٹینر اور مختصر قے کے کالائٹ میں



نیوکلایا بریری اینڈ فریڈنگ پوائنٹ  
سائڈ سٹم اور جلد سازی کی سہولت موجود ہے  
میں اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے  
دکان نمبر 13 صدر بازار ہری پور

## کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

بازار میں کچھ دکانوں پر بالکل صاف ستھری ہلکے رنگ کی اورک نظر آتی ہے اس کا چھلکا بھی بہت باریک ہوتا ہے اور بعض پر قدرے موٹے اور گہرے سے رنگ کی اورک ملتی ہے۔ آپ مجھے یہ بتائیں کہ ان میں سے کوئی اچھی ہوتی ہے اور اورک کو چھیلنے کا آسان طریقہ بھی بتا دیں۔ صاعتریم۔۔۔ رحیم یار خان

بہت باریک چھلکے کے ساتھ پھولی ہوئی اورک کا ڈالڈا بہت ہلکا ہوتا ہے پانی وغیرہ میں بھگونے کی وجہ سے یہ پھولی ہوئی معلوم ہوتی ہے جبکہ سہری مائل گہرے رنگ کی چھلکے والی اورک کا ڈالڈا زیادہ ہوتا ہے اور استعمال میں یا کفایت بھی ہوتی ہے۔ اسے پانی میں نہیں بھگوایا جاتا اس لئے کافی حد تک خشک ہوتی ہے۔ دستیاب ہوتا ہے سی تزیج دیجئے۔ اورک کو پاؤں آسانی چھیلنے کے لئے اسے چھری کے بجائے چائے کے چمچ سے چھیلیں۔ اس کے لئے چمچ کا کٹوری والا حصہ استعمال کیا جاتا ہے اس طرح بہت آسانی سے اور کم وقت میں کافی زیادہ اورک کا چھلکا اتارنا ممکن ہو جاتا ہے۔



کئی چائیز اور کئی نینٹل کھانوں میں شملہ مرچ استعمال کی جاتی ہے لیکن ہمارے گھروالوں کو اس کی بیک پسند نہیں ہے۔ آپ کا مشورہ درکار ہے۔

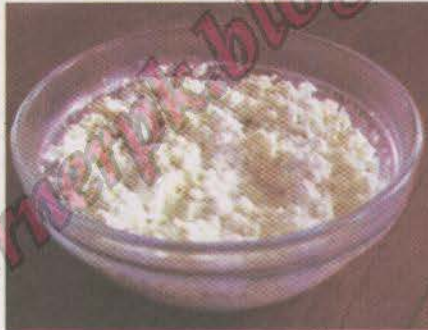
ہیش گہرے سبز رنگ کی چھلکار اور قدرے بڑے سائز کی تازہ شملہ مرچ استعمال کیجئے۔ اگر اس کا ڈھنسل سیاہی مائل ہو یا شملہ مرچ زردی مائل اور نرم ہو تو اسے کھانوں میں شامل کرنا مناسب نہیں۔ تمام مرچوں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔ درمیان سے کاٹ لیں۔ ہر رخ سے چار قاشوں میں کاٹ لیں۔ ہر قاش میں سے تمام بیج اور سفیدی مائل حصہ نہایت صفائی سے کاٹ کر علیحدہ کر دیں۔ اس کی وجہ سے بیک پیدا ہوتی ہے۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق کھانے میں شامل کیجئے کسی قسم کی بیک نہیں آئے گی۔ اس بات کا ہمیشہ خیال رکھئے کہ اسے ضرورت سے زیادہ پکا کر نرم مت کیجئے۔



بازار کے پکن ٹیڈ میں جو فلنگ بھری جاتی ہے وہ گہرے تیار کی جانے والی فلنگ سے مختلف ہوتی ہے میں گہرے پکن کی فلنگ تیار کرتی ہوں وہ کافی خشک ہوتی ہے میں اسے کیسے بہتر بنائوں؟ علیحدہ رضوان۔۔۔ ٹخڑو جام



بہت زیادہ فرق نہیں ہے آپ اپنی پسند کے ڈالڈا میں فلنگ بنائیں یعنی کدو کی کالی مرچ اور پیاز شامل کریں یا پھر باریک چوپ کی ہوئی ہری مرچیں اور پیاز اور اس میں تھوڑا سا وائٹ ساس بنا کر ملا لیں اور پھر اپنی ترکیب کے مطابق پیڑز بنا کر بیک کر لیں۔ پکن خشک نہیں رہے گی مگر بازار میں دستیاب پیڑز میں پکن اور وائٹ ساس استعمال کیا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے آپ کو فرق محسوس ہوتا ہے۔



میں مختلف کھانوں کے لئے کالج چیز گہرے بناتی ہوں اسے چند روز محفوظ رکھنے کا طریقہ بتا دیں۔ عاصمہ اعجاز۔۔۔ کوٹری کالج چیز کو محفوظ کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک ملل کے دو مال کو سفید سرکہ میں بھگو کر اس میں اچھی طرح پھیٹ دیں اور پلاسٹک کے انڑٹائٹ باڈل یا جار میں رکھ کر فرج میں رکھیں اس بات کو یقینی بنائیں کہ اس باڈل میں نمی موجود نہ ہو۔

شائشک اسٹک فرائیٹنگ کے دوران خراب ہو جاتی ہیں۔ ایک مرتبہ تو کافی زیادہ جل گئی تھیں، اب میں پکن وغیرہ الگ فرائی کرتی ہوں پھر سرونگ کے لئے اسٹک میں پروتی ہوں کیا یہ طریقہ درست ہے؟

جی ہاں! ایسا کرنے میں کوئی مضائقہ تو نہیں ہے، لیکن ان اسٹکس کو استعمال سے چند گھنٹے قبل پانی میں بھگو کر رکھ دیا کیجئے ان میں پانی جذب ہو جاتا ہے اور پھر آپ پکن، پیڑز یا جو چاہیں ان میں پروٹیں اور شیلو فرائی یا ڈیپ فرائی کر لیں۔ فرائیٹنگ کے دوران آجے درمیانی رہے اور اگر پیڑز آجے پر فرائی کرنا ہو تو اس کا دورانیہ بہت زیادہ طویل نہ ہو، اس صورت میں بھی اسٹکس جل سکتی ہیں۔ ان تمام اصولوں کو مد نظر رکھئے بہترین نتائج حاصل ہوں گے۔



میرے پاؤں بے حد خشک ہیں، خشک جلد اور مردہ جلد کی وجہ سے روزمرہ طریقہ پر ڈھونے سے صاف بھی نہیں ہوتے، یہ حالت تو موسم گرما میں ہے سوچئے سردیوں میں میرا مسئلہ کتنا شدید تکلیف دہ ہوگا۔ میرے لئے پار اور اسپا پیچر کے منجھے ٹریٹمنٹ سے استفادہ حاصل کرنا ممکن نہیں۔

سندھ راشدی۔ میر پور خاص

سب سے پہلے جسم میں پانی کی کمی کو دور کرنے کا اہتمام کیجئے اس مقصد کے لئے صرف پانی پینا کافی نہیں بلکہ پانی کی ضروری مقدار کا جسم میں موجود رہنا بھی ضروری ہے۔ صحت





استعمال سے گریز کیجئے۔ کوئی بھی کاسمیک خریدتے وقت معیار کا خاص خیال رکھئے اگر ان پر ایکسپائری ڈیٹ درج ہے تو اس کے گزرنے کے بعد ہرگز استعمال نہ کیجئے۔ اسی طرح ان کی ساخت یا خوشبو تبدیل ہو جائے تو فوراً ضائع کر دیں کیونکہ ہمارے لئے تو کسی بھی سنگھار سے زیادہ قیمتی ہماری بینائی اور صحت ہونی چاہئے لہذا ان چیزوں کو ٹھیک کرنے کی کوشش اور ان کا استعمال بہت زیادہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

موسم سرما میں کچھ میوہ جات کا استعمال زیادہ ہوتا ہے ہمارے گھر میں تازہ ہوا اور دھوپ کا گزر بہت کم ہے لہذا انہیں روست کرنے کے بعد ایئر ٹائٹ جار میں بھی رکھوں تب بھی خراب ہو جاتے ہیں، امید ہے آپ کوئی آسان حل تجویز کریں گی۔



آپ کا تجربہ اور مشاہدہ بالکل درست ہے۔ خشک میوہ جات کو استعمال کے وقت ہی روست کیا جائے تو بہتر ہے۔ انہیں محفوظ کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ انہیں چن کر صاف کریں۔ ایک دانہ بھی خراب ہو تو بقیہ بھی جلد ہی خراب ہو جاتے ہیں، اب صاف ملل کے پکڑے پر رکھ کر تزی سے صاف کریں اور ایئر ٹائٹ جار میں رکھ کر فریج میں رکھیں کافی عرصے تک تازہ رہیں گے، خشک خوبانی، انجیر اور کشمش بھی اسی طرح محفوظ کئے جاسکتے ہیں۔

کے حوالے سے بعض کیفیات کے تحت جسم میں پانی کی مطلوبہ مقدار موجود نہیں رہ پاتی ان وجوہات میں ضروری غذائی اجزاء خصوصاً مینرل یا نمکیات کی کمی اور بسا اوقات کوئی انفیکشن بھی ہو سکتا ہے لہذا جلد بالوں اور ناسخوں کی خشکی کی صورت میں اپنے معالج سے مشورہ کرنا بہت مفید ہوتا ہے وجوہات کی درست نشاندہی اس قسم کے مسائل کے درست حل کے لئے ضروری ہے۔ جہاں تک احتیاط کا تعلق ہے تو اس کے لئے اپنے جوتے اور چپلوں کی ساخت پر نظر ثانی کر لیجئے ایسا تو نہیں کہ وہ بہت سخت ہوں یا کسی اور وجہ سے بیروں کو نقصان پہنچا رہے ہوں۔ گھر کے کام کاج کے دوران کپڑے اور فرش کی صفائی میں استعمال ہونے والے ڈٹرننٹ بھی جلد کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ایسے کاموں کے مکمل ہوتے ہی فوراً کسی اچھے صابن یا فٹ واش وغیرہ سے بیروں کو اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں اور ویسلین یا کوئی کریم لگائیں۔ خصوصاً رات کو سونے سے قبل جس طرح دانت صاف کرتا بہت ضروری ہے اسی طرح پیر دھونا بھی ضروری ہے اس کے بعد تزی سے خشک کرنے کے بعد پیرویلیم جیلی، ویسلین یا کوئلہ کریم لگائیں اور ہو سکے تو سوتی موز سے پکین کر سونیں۔ صبح نیم گرم پانی سے پاؤں دھوئیں اور موچر اتر دگائیں۔

ہم نے اولیوئل استعمال کرنا شروع کیا ہے۔ کھانے کے ذائقہ میں تو بڑا فرق آیا ہے لیکن صحت کے حوالے سے مفید ہونے کی وجہ سے ذائقہ کی تبدیلی بھی لگتی ہے۔ میں یہ جاننا چاہتی ہوں کہ اولیوئل کے بارے میں مختلف لوگ مختلف رائے کا اظہار کرتے ہیں خصوصاً ایکسپلرٹ اور جن اور پوسٹ اولیوئل کا سمجھ میں نہیں آتا مجھے وضاحت سے سمجھائیں کہ ان میں سے کونسا اولیوئل کس قسم کے کھانوں کے لئے زیادہ



موزوں ہے؟  
لفٹی سعید... ملتان  
خواتین خانہ میں صحت کے حوالے سے بڑھتے ہوئے شعور کے بارے میں جان کر بہت خوشی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ روزمرہ زندگی میں بہتر اشیائے خورد و نوش کے انتخاب کی جانب پیش رفت خوش آئند ہے۔ جہاں تک ایکسپلرٹ اور جن اولیوئل کا تعلق ہے اس میں بھی آج سے درمیانی آج تک پکے جانے والے تمام کھانے پکائے جاسکتے ہیں۔ سلاوی ڈریٹنگ کیلئے خصوصی طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ پوسٹ اولیوئل کی خوشبو اور ذائقہ کسی حد تک ہلکا ہوتا ہے اور اسے بھی آج پر تیار کئے جانے والے کھانوں سے لے کر انتہائی تیز آج پر پکے والے کھانوں یعنی ڈیپ فرائنگ تک میں آسانی کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈیپ فرائنگ اگر چہ ایکسپلرٹ اور جن اولیوئل میں بھی کی جاتی ہے لیکن اتنے تیز درجہ حرارت میں اس میں موجود قدرتی غذائیت کا بڑا حصہ ضائع ہونے کا اندیشہ ہے اسی لئے اس میں موجود غذائیت حاصل کرنے کے لئے اسے براہ راست استعمال اور درمیانی آج تک پکے والے کھانوں میں استعمال کرنا زیادہ مناسب ہے۔

## Tip of the month Contest کے نتائج

### فوزر ٹپ

اس کوٹھیسٹ میں پہلی پوزیشن امیر عمران (کراچی) نے حاصل کی۔  
گوشت یا مچھلی دھونے کے بعد ٹو تھ پیسٹ لگا کے چند کینڈوں کے بعد ٹھنڈے کے مطابق صابن یا ہینڈ واش سے ہاتھوں کو دھویا جائے تو ہیک نہیں رہے گی۔  
اس ماہ کے کوٹھیسٹ میں محمد سلمان۔ شکار پور اور زبیر داغم۔ فیصل آباد ٹرپ قرار پائیں  
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی خوبصورت تحفہ



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

مسکارا یا لپ اسٹک بہت جلدی خراب ہو جاتے ہیں یعنی کہ بظاہر تو استعمال میں ٹھیک ہوتے ہیں لیکن ان میں ایک ناگوار ہیک پیدا ہو جاتی ہے انہیں ٹھیک کرنے کا کوئی طریقہ ہو تو پلیز بتا دیں؟ آمندرکس... لاہور  
آپ کے لئے انتہائی خلاصہ مشورہ ہے کہ ایسی صورت حال میں ان اشیاء کے





# غزل اس نے چھیڑی

## حسن رضوی

کبھی کتا یوں میں پھول رکھتا، کبھی درختوں پہ نام لکھتا  
ہمیں بھی ہے یاد آج تک وہ نظر سے سلام لکھتا  
وہ چاند پر ہے وہ ہنسی باتیں سلگتے دن تھے مہکتی راتیں  
وہ چھوٹے چھوٹے کاغذوں پہ محبتوں کے پیام لکھتا  
گلاب چہروں سے دل لگانا، وہ چپکے چپکے نظر ملانا  
وہ آرزوؤں کے خواب بننا، وہ قصہ نام تمام لکھتا  
مرے گھر کی حسین فضاؤں کہیں جو ان کا نشان پاؤ  
تو پوچھنا یہ کہاں بیسے وہ، کہاں ہے ان کا قیام لکھتا  
گلی رتوں میں حسن ہمارا بس ایک ہی تو یہ مشغلہ تھا  
کسی کے چہرے کو صبح کہنا، کسی کی دلفوں کو شام لکھتا

## صابر ظفر

محبت ہو نہیں پائی، محبت ہو بھی سکتی تھی  
یہ دل دیوانہ بن جاتا تو قربت ہو بھی سکتی تھی  
میں تیرے دھیان کی شمعیں اگر دکھانا ساتھ اپنے  
تو اس بارہ درمی میں شام غارت ہو بھی سکتی تھی  
میں ہارا اس لئے تھا، میں نے تجھ پر فیصلہ چھوڑا  
مری منصف مرے دل کی عدالت ہو بھی سکتی تھی  
خبر کرتا ہوا ہانپتا محلی کے ساتویں در تک  
اچانک جا پہنچتا تو شکایت ہو بھی سکتی تھی  
درتپے میں اجالا اس کے ہونے کا حوالہ تھا  
وگرنہ رات کی تقدیر، ظلم ہو بھی سکتی تھی  
محل سے بھاگنا اور جھوٹیڑی میں آ کے رک جانا  
اگر مجبور کرتا دل، یہ ہجرت ہو بھی سکتی تھی

## انور شعور

دن تمہارا ہے، شب تمہاری ہے  
عمر جتنی ہے، سب تمہاری ہے  
کیوں نہ رشک اپنی زندگی پہ کروں  
پیلے میری تھی، اب تمہاری ہے  
لظم میں تم ہو، نثر میں تم ہو  
بزم شعرو اوب تمہاری ہے  
ہمیں اور وہ تمہیں حاصل  
غم ہمارا، طرب تمہاری ہے  
اپنی سمجھو نہ کوئی دور کی چیز  
ہاتھ آجائے، شب تمہاری ہے  
ہر تمنا چلی گئی دل سے  
ہے اگر تو طلب تمہاری ہے  
تم ملے ہو نہ مل سکو گے ہمیں  
آرزو ہے سب تمہاری ہے  
اپنی دنیا بساؤ، یہ دنیا  
کب ہماری ہے، کب تمہاری ہے  
کیا کرے کوئی چارہ ساز شعور  
کیفیت ہی عجب تمہاری ہے



حکم صادر کیا۔

”گری بہت ہے اور گھر چھوٹا کل تک کے لئے گھر میں رکھنا مناسب نہیں ہے۔“

بھابھی تشویش سے بولیں۔

”تجوز معقول ہے، کچھ کرتا ہوں“ احسن بھیا فون کی طرف لپکے۔

”لیکن بھابھی اسی تو آپ کے بندرہ میں... میں جملہ مکمل نہیں کر سکا، البتہ اپنے دل کی بات اپنی بیوی سے کہہ دی، اگر ہم اماں کو ایک رات کے لئے جو آخری رات ہوگی، اسے ہی ہمارے بندرہ میں ہے۔“

”نہیں، نہیں وہ ایسے ڈری جیسے بھوت پریت سے ڈرایا جاتا ہے۔ بھابھی صاحب نے جو کچھ کہا ہے، ویسا ہی کرو، ویسے ہی آج کل گھر چھوٹے ہوں یا بڑے گری ہو یا سردی لوگ وہیں چھوڑ آتے ہیں، وہاں ہر طرح کے انتظامات ہوتے ہیں، یہاں کس کس کو بلائے بھرو گے۔“

میں نے سہی سے بیوی کو دیکھا اور خاموشی اختیار کر لی، لیکن دماغ کے کسی خانے میں برف کی ٹپیلیں بن گئی ہیں اور اب میں ان سلسلوں کو اپنے گھر لانا چاہتا ہوں، اماں کے پٹنگ کا پتہ اور سر ہانہ میری آنکھوں کے سامنے آ گیا ہے اور وہ بڑا سا پتہ لا بھی جو ہم نے اماں کے لئے خریدا تھا۔

میں اٹھ کر پھر چلنے لگا، طویل مسافت کے بعد میں چار دیواری کے قریب پہنچ گیا ہوں اور وہ الوداعی منظر میری نگاہوں کے سامنے آ کر ٹھہر گیا ہے، جب ظہر کے وقت نئے فیشن یا دستور کے مطابق سفید گاڑی شامیانے کے سامنے آ کر رکتی تھی، میں بے تابی کے ساتھ گاڑی کی طرف پکا، پھر لہو بھر میں سارا منظر سفید براق سا ہو گیا اور ہر آنکھ اٹھار ہو گئی۔

واپسی پر میں اس ہی کمرے میں چلا گیا ہوں، جہاں اس عظیم ترین ہستی کو میری بیوی نے مجھ سے جاسٹ رکھا تھا، وہ جوں ہی اپنے کمرے سے اپنے نوکڑاٹے دو جو دیوار پر لگے آتے تھے وہ پیچھے پیچھے بھاگتی۔

”چلیں اماں اپنے کمرے میں“

”کیوں کیا تم یہ کہتی ہیں؟“

”اماں آپ سمجھا کریں، آپ بیمار ہیں، ہر جگہ ہر شے پھیل گئی۔“

”تم سے بڑا بھی کوئی جراثیم ہو سکتا ہے۔ میں غصے سے کہتا اور اماں کا ہاتھ پکڑ کر بالکونی میں لے جاتا، ہم دیر تک ادھر ادھر کی باتیں کرتے، اماں کا دل بہل جاتا اور مجھ کو تسکین حاصل ہوتی۔“

بھابھی کسی بھی شے سے کم نہیں تھیں، وہ جس قدر اماں کے ساتھ زیادتی کر سکتی تھیں، انہوں نے اپنی حق کیا انہوں نے اپنے بچوں تک کو اماں سے دور رکھا اور احسن بھیا کو کیا ہو گیا تھا، انہوں نے اماں کے اوپر ہونے والے ہر ظلم میں ان کا ساتھ دیا۔ بھابھی گھر بلیو سیاست سے اچھی طرح واقف تھیں، اس لئے جیتے جی انہوں نے اماں سے ان کا بیٹا چھین لیا۔

سوچوں کی بات نہ جانے کس سمت روانہ ہوئی اور میں چار دیواری کے اندر داخل ہو چکا ہوں، وہ پھول میرے ہاتھ سے چھوٹ گئے ہیں، جنہیں میں نے مختلف بازاروں میں گھومنے پھرنے کے بعد خریدے تھے، وہ بے تابی کے ساتھ میں نے پھول اٹھائے ہیں، چند قدم چلنے کے بعد میں منزل پر پہنچ چکا ہوں، میں دوڑا نو ہو کر بیٹھ جاتا ہوں، اگر بتی سلگا کر پھول چھادو کرتا ہوں اور ہولے سے کہتا ہوں۔

”اماں آپ پر ہونے والے آخری ظلم پر میں بے حد شرمندہ ہوں، پر اماں قصور میرا نہیں تھا، قصور اور صرف اور صرف احسن بھیا ہی تھے، جو بھابھی کی ہر بات مانتے ہی چلے گئے، اماں میری پیاری اماں مجھے معاف کر دو۔“

آنسوؤں کا ریلواری میری آنکھوں سے بہتا ہو قبر کی مٹی کو تر کر رہا ہے اور میں مارے ندامت کے زمین میں گڑتا ہی چلا جا رہا ہوں۔



میں خود لگ ہو گیا نہ چاہتے ہوئے بھی مجھے گھر و ملاوی قبول کرنی پڑی۔ کیا کرتا پھر

ایک ماہ کا تھا اور اسی صورت میں اس عورت کو کسی بھی قیمت میں نہیں چھوڑ سکتا تھا جو میری ماں کی دشمن تھی۔ دوسرے صدمے نے اماں کو بیمار کر دیا، ان دنوں اماں کی خدمت کرنے والا کوئی نہیں تھا۔ دانیہ شادی ہو کر پرانے دس دن چلی گئی اور احمر ملازمت کی وجہ سے زیادہ وقت نہیں دے سکتا تھا، سو میں نے یہ سہ داری اٹھائی، میں اماں کا دل بہلانے کی ہر ممکن کوشش کرتا۔

اماں اکثر نہیں، فرائز میرے آشیانے کے ہتھکھر کر رہ گئے ہیں، کوئی ہے ایسا جو انہیں دوبارہ اٹھا کر دے، ان کی آواز اندھیرے کنویں سے آتی ہوئی محسوس ہوتی۔

”اماں آپ فکر نہ کریں، میں یہاں بہت جلد کرنے والا ہوں۔“

پچھ ماں کے چہرے پر آس و راس کی پرچھائیاں رقصاں ہوجاتی ہیں، میں تو چاہتا ہی یہ تھا کہ اماں خوش رہیں، اسی لئے بعض اوقات وہ باتیں بھی کہتا تھا جن کا کرنا میرے بس نہیں تھا۔

ایک دن بالکل اچانک ساری خوشیاں، سارا سکون ہم سے رخصت ہو گیا، بچھتاوے کے سوا کچھ نہیں، بجائے میرے پاس، دل میں ایک پھانسی لگی ہے جو ٹھنکی ہی نہیں، چلنے چلنے میرا جیڑ پھر سے ٹکرا گیا ہے، اب تمہارے والا کوئی نہیں؟ میری آنکھیں آنسوؤں کے سمندر میں ڈوب گئیں اور راستہ کبرا آلود ہو گیا۔ پرانے رزم کچھ کم تھے جو ایک نیا رزم اور لگ گیا، وہ بھی کاری، دنیا میں کیوں تاکتی ہی بڑی تبدیلیاں رونما ہو جائیں، پر کرنا وہ ہی چاہئے جو اپنے اور اپنے پیارے کے حق میں بہتر ہو۔

میں پاس پرے ایک بڑے سے پتھر پر بیٹھ جاتا ہوں، بیٹھتی ہی گزرا ہوا زمانہ دوڑا دوڑا میرے پاس چلا آیا ہے اور ماضی کی بہت سی پرچھائیاں میرے سامنے قفس کرتے لگی ہیں، ایک وہ وقت بھی تھا جب گھر ہوں میں بڑے سے تیلیں مختلف قسم کے پتے ڈال کر چولہے پر چڑھا دیا جاتا تھا، کا فور اور اگر بتی کی خوشبو گھر سے نکل کر رہا گھر اور بڑوہوں کو اطلاع کر دیا کرتی تھی کہ ضرور کوئی فوسٹا کا واقعہ رونما ہوا ہے لیکن اب تو سب کچھ بدل گیا ہے اور ایک نئی ریت نے جنم لیا ہے اب نہ تینہ آتا ہے اور نہ کوئی مخصوص شخص، میرے اطراف میں اچانک بھیا کی آواز گونجتی ہے، تمام انتظامات تو رات میں نہیں ہو سکتے لہذا آج ہی کا پروگرام رکھا جائے اور ہاں ابھی کسی کو اطلاع نہ کرنا خواہ مخواہ لوگ رات ہی میں آنے چاہیں گے، احسن بھیا نے

اماں آپ فکر نہ کریں، فرائز کوئی گھر ڈھونڈ لے گا، کراپ اور ڈپازٹ کی رقم میں ادا کر دوں گا۔“

اماں نے ہاتھ کے اشارے سے بھیا کو خاموش کرا دیا اور وہ چار روز بعد ہی اماں کے کہنے کے مطابق اماں کا زیور پینچ کر ایک چھوٹا سا گھر لے لیا۔ جب ہم اپنے نئے گھر میں منتقل ہو گئے تب میں اماں سے دراز سان سے بولا۔

”اماں بڑے ارمانوں سے آپ نے بھیا کی شادی کی تھی، بدلے میں آپ کو کیا ملا؟“

جواب میں اماں کی آنکھیں گہرے سیاہ بادلوں کی طرح برسنے لگیں، ہم بہن بھائی اماں کو گلے لگا کر خوب پھوٹ پھوٹ کر روئے۔

سوچ کی نگری سے میں نوے دل کے ساتھ اس وقت لوٹا، جب میں میدان عبور کر چکا تھا اور تارکول کی سیاہ چمک اور سرگ میرے قدموں تلے تھی، منزل بے حد قریب اور دل رشتوں سے چور چور اپنے دکھوں کا شریک کسے بناؤں؟ کاش میں اماں کے سینے سے لگ کر جی بھر کر رو سکتا؟

میں ان دنوں بار بار سوچ رہا ہوں، آخر میں نے اماں کی ضد کے آگے ہتھیار کیوں پھینک دیئے تھے اور سر پر سہرا اٹھالیا، یہ جانتے ہوئے بھی میرے کے پھول کھلتے ہی گھر کے ساتھ قبرستان میں بھی ایک قبر کا اضافہ بہت جلد ہو جائے گا۔ چند ہی دن بعد ہمارے گھر بھی احسن بھیا والی کہانی دہرائی گئی، چونکہ وہ ہی رشتہ دو بارہ دوسری شکل میں وجود میں آ گیا تھا، ان دنوں اذیت تو اماں کو بچپائی جاری تھی لیکن شکایت میری بیوی کو تھی۔

فراز اماں کی گندگی کو میں برداشت نہیں کر سکتی ہوں، ہر دم کھانا نہ کھانا اور ساتھ ہی اگلا دن بھی پاس ہی رکھ لیا ہے۔ پھر جرم آوازیں لگنا، یہ دے دو، وہ رکھ دو، میں کوئی ایامیاتی نہیں ہوں۔

میں اسے سمجھانے کی ہر بار کوشش کرتا، ساتھ میں یہ بھی کہتا کہ دیکھو اماں کا بڑھاپا ہے اور بڑھاپے کی بیماری سے کم نہیں، وہ بے چاری کس طرح اپنا رزتا وجود سنبھالتی اور اپنے تمام کام زیادہ تر خود ہی کرتی ہیں، پھر بھی انہیں شکایت ہے۔ لیکن اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا اور میں جیڑ پھٹتا ہوا یا ہر نکل جاتا۔

اس بار ہمارے گھر کچھ نیا ہوا، وہ اس طرح کہ اماں در بدر ہونے سے بچ سکیں اور





## بزرگوں کا ہاتھ تھامنے

ان کی دعاؤں کے نذرانے  
عاقبت سنوار دیں گے

صابعہ اعوان

بزرگ گھر کی رونق اور باعث رحمت ہوتے ہیں۔ ہمارا مذہب بھی ہمیں یہی سکھاتا ہے کہ بزرگوں کی عزت اور خدمت کریں ہم یہ بھول گئے ہیں کہ وہ لوگ خوش قسمت ہوتے ہیں جو اپنے والدین اور بزرگوں کی خدمت کر کے اپنی آخرت اور دنیا سنوار لیتے ہیں۔ بد قسمتی سے ہم روز بروز مغربی طرز زندگی کو اپناتے جا رہے ہیں جہاں خاندان اور اخلاقیات دونوں سڑی کا شکار ہیں۔ دور مت جانیے چند عشرے قبل فارغ اوقات میں بچے کیبل، انٹرنیٹ، ویڈیو گیمز وغیرہ سے دل بہلانے کے بجائے دادا، دادی، نانا، نانی کے پاس جمع ہو جاتے تھے اور ان سے قصے کہانیاں سنا کرتے تھے جن کا اختتام ہمیشہ کسی اخلاقی قدر سے وابستہ ہوتا۔ الف لیلیٰ، راجا رانی، نازن، عمر و عیار، حاتم طائی وغیرہ کی کہانیاں بچوں کو اخلاقی اقدار بھی سکھاتی تھیں اور نیکی کی ترغیب بھی دیتی تھیں۔ اسوہ رسول، انبیاء اور صحابہؓ کی روشن مثالیں دیکر بزرگ بچوں کو نیکی، دین اور اخلاقیات سکھاتے تھے۔ بزرگ بچوں کو نماز، کلمے اور سورتیں بھی یاد کرواتے تھے لیکن آج یہ سب کچھ ایک خواب بن چکا ہے۔ بزرگ والدین کی حکیمانہ باتیں، دادی نانی کی لوریاں سب پس پردہ چلی گئی ہیں۔ ٹی وی، کیبل، کمپیوٹر نے ہماری معاشرتی اور سماجی زندگی کے حسن کو گھٹا دیا ہے۔ اب بیشتر بزرگ تنہائی کا شکار ہیں۔ ان کی اولاد کو تو مصروفیات اور غم روزگار نے ان سے دور کر ہی دیا ہے، اولاد کی اولاد بھی والدین کی روش پر چلتے ہوئے بزرگوں کے پاس بیٹھنا، انہیں وقت دینا یہاں تک کہ ان کی عزت اور احترام کرنا بھی غیر ضروری خیال کرتی ہے۔

معمولات زندگی سے عملی طور پر معطل ہو جانے کا احساس، نفسیاتی اور ذہنی امراض میں مبتلا کر دیتا ہے۔ انسان میں عرصہ چلنے کے ساتھ ساتھ بہت سی جسمانی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں وہ جسمانی طور پر بھی کمزور ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ساتھ ساتھ نفسیاتی طور پر بھی دباؤ کا شکار ہوتے ہیں اور خود کو مریض اور تنہا محسوس کرنے لگتے ہیں اور پھر اگر اولاد کے پاس انہیں دینے کے لئے وقت، عزت، احترام نہ ہو تو اولاد کا مافی رویہ ان کی پریشانی بڑھا دیتا ہے۔ لمحہ فکریہ تو یہ ہے

اپنی زندگی کتنی ہے؟ اور کتنے بوکر بھول تو ل نہیں سکتے سوا اگر آپ کے سروں پر ماں باپ، دادا، دادی یا نانا، نانی جیسے رشتوں کا سایہ ہے تو ان کی قدر کریں۔ ان کی قدر و قیمت ان سے پوچھیں جو ان شفقتوں سے محروم ہیں۔ اپنے بزرگوں کا جس قدر ہو سکے خیال رکھیں۔ ان کی خدمت کریں، انہیں وقت دیں آپ کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں والدین کے لئے وقت نکالنا آپ کی اخلاقی ذمہ داری ہی نہیں فرض بھی ہے۔ اپنے بزرگوں سے ہمیشہ شائستگی اور نرمی سے بات کریں۔ ان کی ضروریات پورا کرنا آپ کا فرض ہے جس طرح انہوں نے آپ کے بچپن میں آپ کی ضروریات کا خیال رکھا آپ کا فرض بنتا ہے کہ آپ انہیں بوجھ نہ سمجھیں۔ ان سے گفتگو کریں تاکہ وہ تنہائی محسوس نہ کریں۔ عمر کا کوئی دور ایسا نہیں ہوتا جب انسان کو والدین اور بزرگوں کی دعاؤں کی ضرورت نہ ہو۔ اولاد کیوں نہ بھول جاتی ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اسے بھی اولاد عطا کر رکھی ہے اور وہ بھی ایسی ہی آزمائش کے لئے ہے۔ آج اگر آپ اپنی اولاد کے سامنے اپنے والدین اور بزرگوں سے اچھا برتاؤ کریں گے تو کل آپ کی اولاد بھی آپ ساتھ اچھا برتاؤ کرے گی۔ ستائیل سے کام نہ لیں جو وقت ہاتھ میں ہے اسے تمام لیں اور اپنی کوتاہیوں کا ازالہ کر لیں۔

کہ اولاد باؤسز جو پہلے مغرب کا خاصا تھے۔ اب ہمارے ملک میں ان کی تعداد بڑھنے لگی ہے۔ تاخلف اولادیں اپنے والدین کو اولاد باؤسز یا ایدھی ہوم چھوڑ آتی ہیں اور ان کی خبر گیری تو دور کی بات کبھی وہ یہ جاننے کی کوشش بھی نہیں کرتے کہ ان کے والدین کس حال میں ہیں؟ والدین تو گھر کا سکون اور رونق ہوتے ہیں۔ باپ کی ناراضگی کو خدا کی ناراضگی اور ماں کے قدموں تلے جنت رکھنے والے رب نے ایسے ہی تو انہیں درجہ نہیں دے دیا۔ یہ تو وہ ہستیاں ہیں جو ابھی اپنی نیندیں حرام کر کے والد کو میٹھی نیند دینے کا انتظام کرتی ہیں، اپنی خواہشوں اور ضروریات کو پس پشت ڈال کر اولاد کی خواہش پوری کرتی ہیں۔ والدین تو وہ ہستیاں ہیں جن کے آواز دینے پر نماز توڑ دینے یا مختصر کر دینے تک کا حکم ہے۔ ماں باپ کی نافرمانی گناہ کبیرہ میں سے ہے۔

اکیلے ماں باپ دس بچوں کو پالتے ہیں مگر بڑھاپے میں ان کی دو روٹیاں اولاد دے بھاری پڑ جاتی ہیں۔ ماں باپ سے زبان درازی کو خوشی سمجھنے والی یہ نئی نسل مکافات عمل سے بے خبر ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ والدین اور بزرگ ہی ہمارا سرمایہ اور ان کی خدمت و اطاعت دنیا و آخرت میں کامیابی کی کنجی ہے۔ ہمیں کیا معلوم ہماری





# ایکٹو پیٹریکس بچوں کو مستعد رکھتی ہیں

ان کی مدد سے بچوں کی تخلیقی  
صلاحیتوں کو ابھاریے

زیادہ ان کتب میں دلچسپی لینے لگے۔ تعلیم کا مقصد علم کا دائرہ کار وسیع کرنا ہی ہوتا ہے اور اس طرح ہمارے بچوں کی ذہنی اور جسمانی نشوونما قدرے بہتر انداز میں ہو رہی ہے۔ یہ کتب Fun & Learn کے نقطہ نظر اور غیر نصابی بلکہ بہت حد تک عمومی تخلیقی سرگرمیوں کو فروغ دے رہی ہیں۔ ان باتوں پر کتابوں میں جہاں رنگوں کی رکھنا اتری ہوتی ہے وہیں کرافٹس کی مدد سے تخلیقی و علمی صلاحیتوں کو اجاگر ہونے میں مدد ملتی ہے۔ انہی کرافٹس کتابوں کی بدولت بچے کی ذہنی استعداد میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

آج کل بچوں کو درسی کتب کے ساتھ ساتھ Activity Books بھی دی جاتی ہیں اور ڈرائنگ کی کتابیں اس کے علاوہ ہوتی ہیں۔ یہ مواد تخلیقی اور تربیتی کاوشوں کو پرکھنے اور شخصیت کو منظم اور متحرک یا مستعد رکھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ نئی زبان یا زبان غیر سمجھنے کے لئے، سائنس یا اردو کی اصطلاحات کو سمجھنے کے لئے یہ کتابیں اپنی حیثیت میں بہترین میانہ ہوتی ہیں۔

## ایکٹو پیٹریکس اور مزاج کا ٹھہراؤ :

سوچنے سمجھنے کی صلاحیتوں کو پروان چڑھانے اور ٹھیکے ماندے ذہن کو تازہ دم کرتے ہوئے آپ بچے کو ان کتابوں میں بخور سکتے ہیں۔ خاص کر ایسے بچے جو بہت غصیلے ہوں انہیں آرٹ، ڈرائنگ اور دیگر فنون لطیفہ جیسی سرگرمیوں میں مصروف رکھ کر ان کے مزاج میں ٹھہراؤ اور نظم و ضبط لایا جاسکتا ہے۔ بچے کو مستعد رکھ کر اس کی پریشانیوں کو کم کی جاسکتی ہیں۔

آج آپ اپنے بچوں کی Activity Books نکال کر دیکھئے۔ ان میں رنگوں، نئے الفاظ، مختلف جانوروں اور اشیاء کی اشکال، مختلف خطوط کی لکیریں، نشانات، علامتیں اور مختلف پیشوں کی ابتدائی معلومات اور سلیبس کے مطابق یا بہت کفر اہم کی جانے والی معلومات، کش اور تخلیقی انفرادیت کے ساتھ دی گئی ہے۔ آج سے 25 برس پہلے یہ طریقہ تدریس اس حد تک شکل میں نظر نہیں آتا تھا پھر ایک دور آیا جب سیاہ اور سفید سادہ سے کاغذ پر یہی تخلیقی سرگرمیاں پیش کی جانے لگیں مگر اب پرنٹرز نے چمکدار آرٹ پیپر پر اسی مواد کو زیادہ بہتر بنا کر باتوں پر شائع کیا تو ہمارے بچے درسی کتب سے

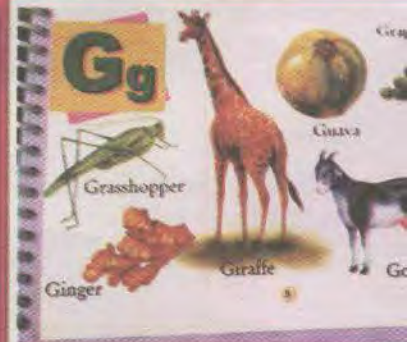
انسان اور جانوروں میں فرق بنیادی طور پر دماغ ہی کا ہوتا ہے۔ اکثر جنہوں میں یکسانیت ہونے کے باوجود انسان جانوروں سے ممتاز اور اشرف المخلوقات ہوتا ہے۔ اس میں سوچنے اور سمجھنے کی صلاحیت ہوتی ہے اور استعداد ان سے بات ثابت کرتے ہیں کہ ایک کم عمر بچہ بھی سوچنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اپنی پیدائش سے سات اور آٹھ برس کی عمر تک یہ تخلیقی صلاحیتیں بہت تیزی سے پروان چڑھتی ہیں۔ ہر بچہ بہت حد تک تخلیقی دماغ کا حامل ہوتا ہے مگر شرط یہ ہے کہ اس کی درست سمت میں رہنمائی کی جائے۔ عام طور پر والدین شخصیت کے اس پہلو پر کم توجہ دیتے ہیں۔ جب کوئی بچہ اپنے طور پر کوئی کام کرتا ہے یا تخلیقی طور پر سرگرم ہوتا ہے تو اس کی حوصلہ افزائی نہیں کی جاتی۔ یہ روک ٹوک اور تنہید بچے کی شخصیت کو متحرک، فعال اور سرگرم نہیں رہنے دیتی۔ اکثر بڑے بچے کہتے ہیں کہ وہ بچپن میں کچھ اور بنانا چاہتے تھے مگر والدین کی خواہش پر کچھ اور نظر سے بڑھنے لگے اور یوں ان کا کیریئر مستقبل بنی شکل میں ڈھل گیا۔ کچھ بچے بڑے ہو کر یہ بھی کہتے ہیں کہ والدین انہیں ڈاکٹر یا انجینئر بنانا چاہتے تھے مگر وہ گھوڑا، کھانا یا آرٹ بنانے چاہتے تھے۔ چنانچہ ابتدائی عمر میں ہر بچے پر توجہ دینے کے باوجود بچے کی چھٹی ہوئی صلاحیتیں نئے انداز سے ظاہر ہو سکتی ہیں۔ کیریئر کا وٹس لنگ میں والدین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ اپنے بچے کو مختلف کاموں سے روکنے کے بجائے انہیں اپنے خیالات کا اظہار کرنے کی مکمل آزادی دی جائے ورنہ اس کا بچے کی تخلیقی صلاحیتوں پر نہایت منفی اثر پڑ سکتا ہے۔ ممکن ہے کہ والدین بچے کی صلاحیتوں کو جانچنے میں ناکام رہیں جو میوزک، آرٹ یا کھیل کی شکل میں ہو سکتی ہیں۔

## آڈیو ویڈیو سمجھنے اور جانچنے کے نئے مرحلے :

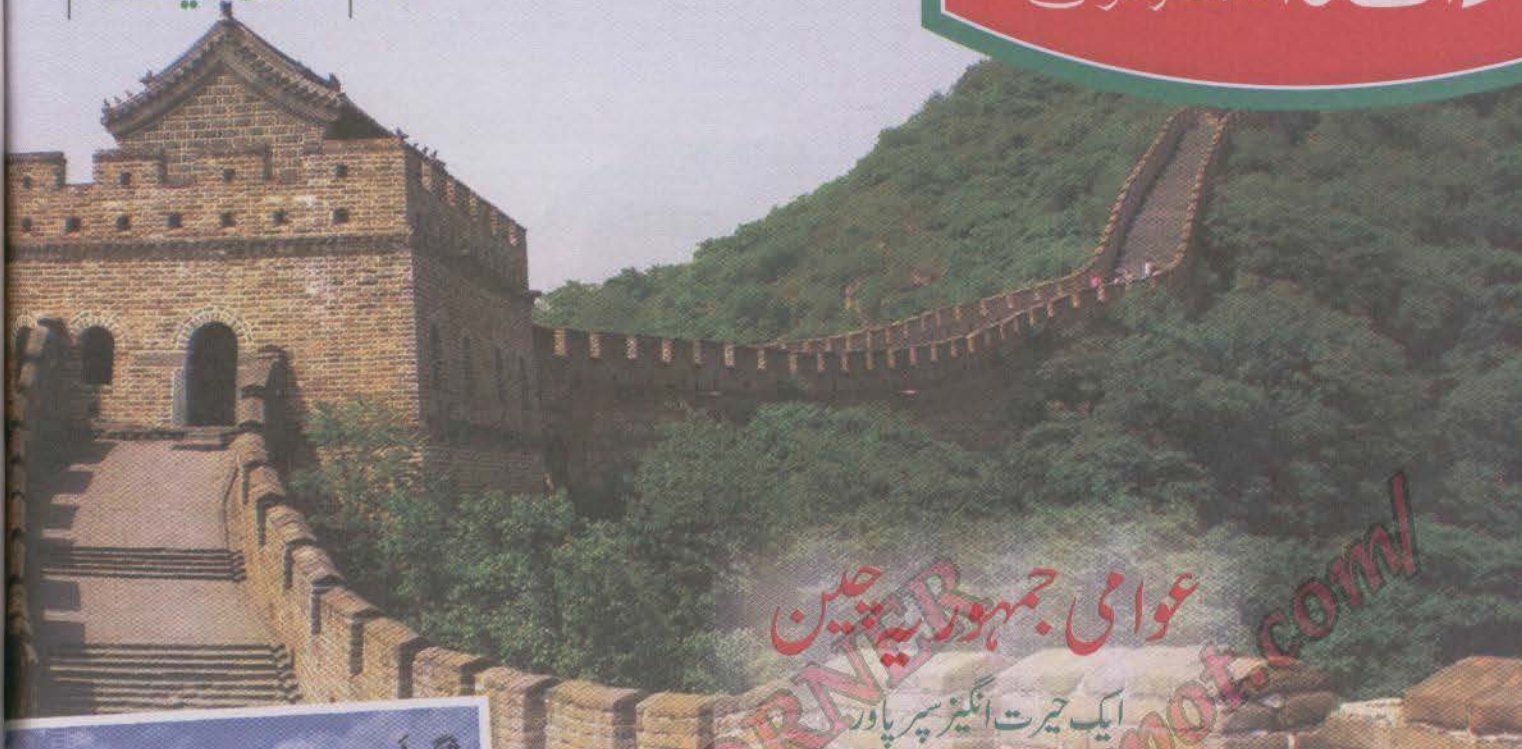
ایک چار سال کے بچے کو نوٹکس یعنی آوازوں کی ریکارڈنگ کی مدد سے الفاظ کے تلفظ اور جے Spellings یاد کروانے جاسکتے ہیں اور یہ طریقہ بہت کامیاب رہا ہے۔ ان آوازوں کی کتابوں کے ساتھ بچوں کو تعلیمی اور تدریسی امور کے ساتھ ساتھ حفظان، صحت، ورزش، اچھی غذا، آداب معاشرت اور پالتو جانوروں سے محبت کرنا بھی سکھایا جاسکتا ہے۔

## یاد رکھنے کی بات :

بچے فطری طور پر اچھے، برے یا بدتمیز نہیں ہوتے۔ ہر بچے کو ایسا ماحول دیا جانا چاہئے جہاں وہ اپنی بہتر پرورش کر سکے۔ اس رجحان کو ایک بھر پور عزم کے ساتھ مضبوطی دی جاسکتی ہے کہ اچھی تعلیم کا مقصد لوگوں کو منتشر کرنے کی بجائے یکجا کرنا ہے۔





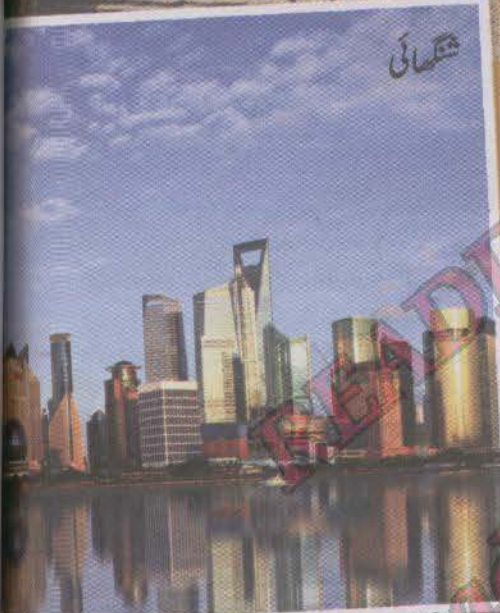


## عوامی جمہوریہ چین

### ایک حیرت انگیز سپر پاور

چین ہمارا دوست ملک ہے۔ پاک چین دوستی زندہ باد اب ایک نعرہ ہی نہیں حقیقت بن چکی ہے۔ تاریخ کا رخ موڑ دینے والی یہ سپر پاور اپنے لیڈر ماؤ زے تنگ کی سربراہی میں ایک ایسی قوت بن کر ابھری جس نے دنیا کو حیران اور ششدر کر دیا اب دنیا کی کسی مملکت میں چلے جائے آپ کو کھانا پڑا کھانے پر راج کرتا نظر آئے گا۔

شنگھائی



بڑھ چڑھ کر چھ لیا تھا اور جانوں کی قربانیاں دی تھیں۔

جب آپ 60 کلومیٹر لمبائی پر جا کر دھرتی کے قدرتی مناظر کا نظارہ کرتے ہیں تو اس علاقے کا ہمالیائی اور وٹائی ڈاؤن کاسن نگاہیں خیرہ کر دیتا ہے۔

### Shanghai شنگھائی

اپنے حسن میں بے مثال یہ شہر خوبصورت سبزہ زار، جدید صنعت و حرفت کے مراکز، کاروباری مصروفیات، تعلیمی مراکز، ریسٹوران اور بین الاقوامی ہوائی اڈے کی وجہ سے دنیا سے منسلک ہے۔ ارتن پلاننگ شنگھائی اسکوائر ایک جدید طرز کی عمارت ہے جہاں ہزار برس پرانے شنگھائی سے لے کر 2020 تک کی منصوبہ بندی دیکھی جاسکتی ہے۔

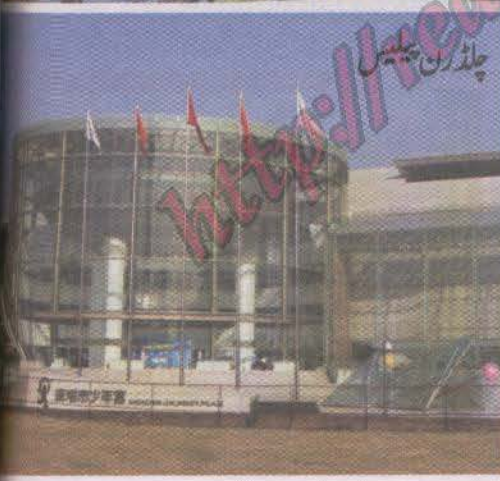
### چلڈرن پبلیس Children's Palace

یہاں بچوں کو فنون لطیفہ کی تربیت دی جاتی ہے۔ 1955ء میں چین کی پہلی خاتون اول نے چلڈرن ویلفیئر انسٹیٹیوٹ کے چلڈرن پبلیس کی بنیاد رکھی۔ جو شروع میں بے بی کیئر سنٹر کی مانند تھا اور یہاں ملازمت پیشہ ماؤں کے بچے ان کے اوقات میں قیام کرتے اور مختلف فنون سیکھتے تھے۔ آج بھی یہ مرکز کم و بیش انہی اغراض و مقاصد کے ساتھ کام کر رہا ہے۔ 16-6 برس کی عمر کے بچے ہفتے میں ایک بار اپنے فارغ وقت میں یہاں آتے ہیں۔ یہاں سوشل میڈیا، صحافت، موسیقی، رقص، آرٹس اینڈ کرافٹس، مصوری، عکاسی اور مجسمہ سازی کے فنون سکھائے جاتے ہیں۔

آج عوامی جمہوریہ چین دنیا کی دوسری اور اہم سپر پاور سلطنت ہے جسے کثیرالبادی ریاستوں کا گڑھ کہا جائے تو غلط نہ ہوگا۔ 9.6 ملین اسکوائر کلومیٹر کے رقبے پر مشتمل یہ مشرقی ایشیائی ریاست دنیا کی دوسری بڑی سپر پاور ہے۔ یہاں کمیونسٹ پارٹی آف چائنا کی حکومت ہے۔ ویسے تو 22 صوبوں پر مشتمل اس وسیع و عریض سلطنت میں دیکھنے کو بہت کچھ ہے ان صفحات میں اگر سب کا تذکرہ کرنا تو ممکن نہیں ہم چیدہ چیدہ جگہوں کا حوالہ دے رہے ہیں...

### China Wall دیوار چین

یہ 7 ویں صدی عیسوی سے قائم ہونے والی دیوار ہے جسے 2007ء میں دنیا کے سات عجوبوں کی فہرست میں شامل کیا گیا۔ اس وقت اس گلوبل ووٹنگ پر حیرت کا اظہار بھی کیا گیا تھا کیونکہ دیوار چین کوئی نئی تعمیراتی عمارت یا عجوبہ نہیں لیکن دنیا نے تعمیرات میں اس کے بعد ایسی کوئی انوکھی عمارت وجود میں نہیں آسکی۔ یہ 8,850 کلومیٹر طویل دیوار Wei Qi•Loei•Zhao•Zhongshan ریاستوں کے ارد گرد حفاظتی قیماں لکڑی کے خوشنما پشتوں کی مدد سے بھی آراستہ کر دی گئی ہے۔ یہ بات دلچسپی سے خالی نہیں کہ چاند سے نظر آنے والا کرہ ارض کا واحد مقام دیوار چین ہے۔ اس دیوار کو دیکھنے کے لئے دور دور سے سیاح آتے ہیں۔ روایت ہے کہ اہل چین نے منگولوں سے تحفظ کے لئے یہ دیوار تعمیر کی تھی۔ شاہراہ ریشم کی طرح دیوار چین کی تعمیر میں بھی ہزاروں نہیں لاکھوں کارکنوں نے اپنی جان کا نذرانہ پیش کیا تھا۔ شاہراہ ریشم پشاور اور گلگت سے ہوتی ہوئی چین کے شہر جینگ تک جاکتی ہے پاکستانیوں نے بھی اس شاہراہ کی تعمیر میں







اورینٹل پریل ٹاور

### The Oriental Pearl Tower اورینٹل پریل ٹاور

لوتاگ کے علاقے میں واقع پریل ٹاور 468 میٹر بلند ہے جو دنیا میں بلند ترین ٹاورز میں تیسرے نمبر پر شمار کیا جاتا ہے۔ یہ شلٹ فاسٹونوں پر کھڑا ہے۔ جس کے وسطی حصے میں تین دائرے ہیں۔ خوبصورت جھلسلاتے تختے اور روشنیاں شام گئے سے رات تک کش تاثر دیتے ہیں۔ یہاں کے عجائب گھر میں شگھائی کی جدوجہد آزادی کے مختلف ادوار کی منظر کشی کی گئی ہے۔



### سوئیٹ ہال فیسٹیول، منہ میٹھا کرنا ہے تو چین کو چلیں

اگر آپ اپنا منہ میٹھا کرنے کے ساتھ ساتھ دنیا کا رنگ میلے کا لطف اٹھانا چاہتے ہیں تو چین کا سفر کریں جہاں رہائی سوئیٹ ہال فیسٹیول ہزاروں لوگوں کو اپنی جانب کھینچ رہا ہے۔ چین کے ہینڈ وگ سوپے میں سوئیٹ ہال فیسٹیول کا آغاز ڈھول کی تھاپ اور روایتی ڈانس سے ہوتا ہے۔ فصا میں سرخ غبار سے چھوڑے جاتے ہیں۔ میلے میں دنیا بھر سے آنے والے سیاحوں سمیت مقامی افراد بھی شرکت کرتے ہیں اور شہرے میں ڈوبی حیرے دار مٹھائیوں سے خوب انصاف کرتے ہیں۔



کارلن ڈیلمیٹ سوپ



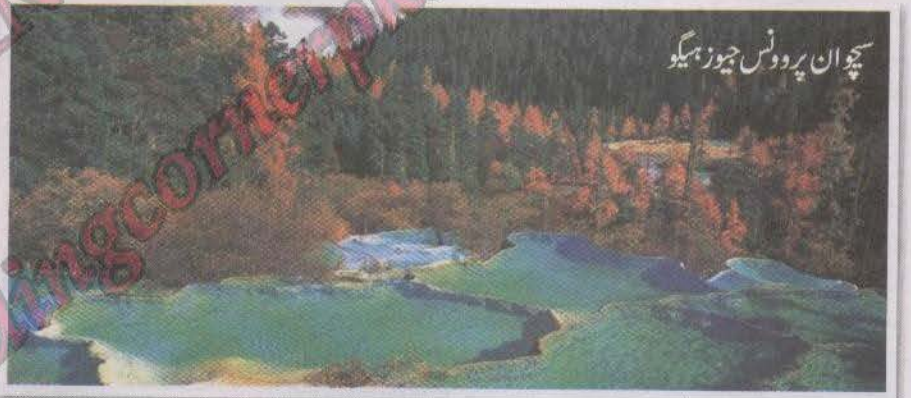
سین اورنگ چینیز



چائینیز گرین لی

### چینی ذائقے

چائینز کھانے نہ صرف چین بلکہ پاکستان، بھارت، تائیوان، کوریا، ہانگ کانگ اور دیگر علاقوں میں بے حد پسند کئے جاتے ہیں حتیٰ کہ برطانیہ اور امریکہ میں بھی چائینز ریسٹوران قائم ہو چکے ہیں۔ اہل چین 4 بنیادی اسٹائل کے کھانے پسند کرتے ہیں مثلاً بیجنگ اسٹائل، شگھائی سی شان اور کیوئیز شامل ہیں۔ قدیم چین ہی کیا آج بھی یہاں کھانا



سچوان پرونس چیوز ہیکو

### Sichuan Province Jiuzhaigou سچوان پرونس چیوز ہیکو

اب تک آپ نے زمیری رائٹر میں شہنشاہوں کی طلسماتی اور رومانوی داستانوں کو پڑھا ہوگا۔ اب اگر آپ کو چین جانے کا موقع ملے تو یہاں اس جگہ فیئر لینڈ جیسا اسپاٹ آپ کو ایک بار پھر کتابی دنیا میں لے جائے گا۔ جھرنے، ہریالی، آبشار یہ سب کچھ سرت اور سکون کے احساں سے لبریز آپ کو خوش آمدید کہیں گے۔

• کیا آپ جانتے ہیں کہ چین میں گرہن کی اور سادہ قبوہ بڑے شوق سے پنا اور پلایا جاتا ہے۔ متعدد دینی دکانیں ہیں جہاں قدیم تہذیب کے مطابق ہر گاہ کب کو سب سے پہلے جانے پیش کی جاتی ہے۔ کہتے ہیں کہ ان باؤق خریداروں کے گھر مرمت میں لارائش اور Oprah Winfrey نے جانے نوش کر کے مقامی دکانداروں کا مورال بلند کیا تھا۔ بلاشبہ عوامی جمہوریہ چین بلا رنگ و نسل یہ انسان سے محبت کرنے کا کچھ اچھا نمونہ ہے مگر ذاتی حیثیت میں وہ اپنی محبت کا بہت خیال رکھنے والی قوم بھی ہے۔

• چین ایسا منمتی ملک ہے جہاں ارزاں ترین اشیاء معیار کے سمجھوتے کے ساتھ بھی بڑی شان اور وقار کے ساتھ خریدی جاتی ہے۔ چائے، سٹیکس، وقتی پلے، پرفیومز سے لے کر قیمتی گینوں، زیورات، طبیعات خاص کر ریشمی کپڑا جو چینی مٹھس کے ساتھ کس میں نازک پھول پتیوں کے علاوہ ڈرگنوں کی علامتوں کا استعمال کیا گیا ہے۔







## چائیز کھانوں کے ماہرین پاکستانیوں کی حس ذائقہ کی پہچان رکھتے ہیں

چین پاکستان کا اہم ترین ہمسایہ دوست ملک ہے جس سے دوہتی کی ہم نشانیں دیا کرتے ہیں۔ ان دوہتی کو ہم کوہالیہ سے بلند اور شیرینی سے گہری قرار دیتے ہیں۔ قومی دفاع کا مسئلہ ہمیں اپنی سرحدوں کی حفاظت کے لئے اسلحہ رکاز، دوہتین کی سختیوں ہماری ضروریات پوری کرتی ہیں۔ اس دوست ملک نے ہمارے ساتھ جنگ ہو، سیلاب ہو یا زلزلہ، ہر لمحہ ہماری مدد کی۔ اس سے زیادہ بڑی مثال اور کیا ہو سکتی ہے کہ جب امریکہ کو چین سے تعلقات بہتر کرنے کا خیال آیا تو اس نے پاکستان کی مدد طلب کی۔ یہ بھی ایک وجہ ہے کہ ہر پاکستانی اسے بڑے احترام اور قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ دونوں ملکوں میں مقامی تاجر کا روبرو کر رہے ہیں۔ پاکستان میں چائیز کھانوں کی صنعت بھی اس سلسلے کی ایک کڑی ہے۔

Zhou Enlai نے پاکستانیوں کی حس ذائقہ کو پہچان کر یہاں Cantonese Cuisine متعارف کرایا جو ابتداء سے آج تک یہاں مقبول ہے۔ آج کل جتنا کریز برگرز، پزا اور دیگر ملکوں کے کھانوں کا ہے، کبھی چائیز کا اسی شدت سے نوجوانوں میں پایا جاتا تھا۔ آج بھی کھیلو خواتین اپنی بچپن کو پاکستانی اور دیگر کھانوں کے علاوہ چائیز کو کنگ میں مہارت دلا نا پسند کرتی ہیں۔ اس طرح چائیز کھانے رہستورانوں سے نکل کر اعلیٰ اور درمیانی طبقات کے بچن کا عام مینو بن گئے ہیں۔

رہستوران کامیابی سے چلایا۔ ان کی وفات چند برس پہلے ہوئی مگر کراچی کے ہیفو کہتے ہیں کہ اگر یہ شخص ابتداء میں ہمیں چائیز پکوان تیار کرتا نہ بتاتا تو آج ہم تو بے، بریانی سے آگے نہ بڑھ پاتے، خیراب تو برصغیر ہندو پاک کے کھانے بھی تاریخی روایتوں سے آگے ارتقاء کی منزلیں طے کر چکے ہیں۔ کئی بھولے بسے اور مختلف خطوں کے کھانے جغرافیائی حدیں عبور کر کے دوسرے مقامات پر مقبول ہو گئے ہیں۔ دہلی کی تہاری اب پاکستان کے کئی شہروں میں پکائی جانے لگی ہے تو چائیز کھانے پاکستان میں کیوں مقبول نہ ہوتے۔

ڈالدا کا سترخوان نومبر 2014ء کے شمارے کے لئے ہم نے متعدد چائیز ریسٹورنٹس سے رابطہ کیا اور دلچسپ بات یہ ہوئی کہ کم و بیش سب ہی نے ایک صاحب Zhou Enlai کا ذکر کیا۔ وہ یا تو ان کے باپ دادا کے استاد رہے تھے یا کبھی نہ کبھی ان کے خاندان کے دیگر پکانے والوں کے ساتھ کام کرتے رہے تھے۔ Zhou Enlai 1930ء میں کراچی آئے تھے اور یہاں صدر کے علاقے زیب النساء اسٹریٹ پر جو اس زمانے میں الفنس اسٹریٹ کہلاتی تھی۔ یہاں ABC ریسٹورنٹ قائم کر کے چائیز کھانوں کا کاروبار شروع کیا۔ انہوں نے 1988ء تک یہ

### کراچی

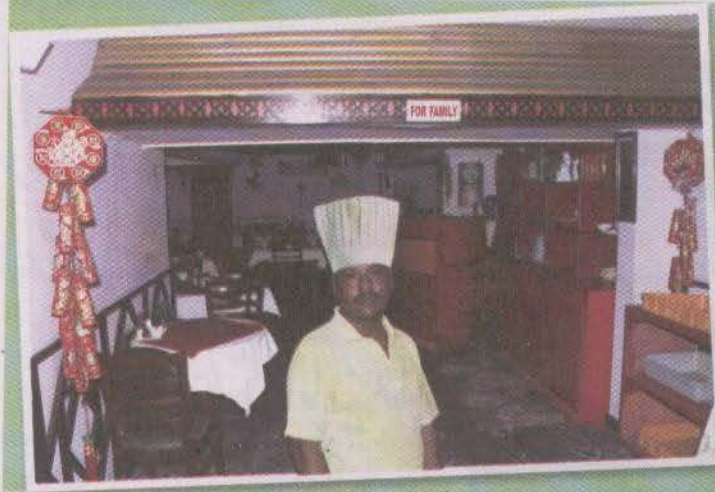
YUAN TUNG گذشتہ 25 برس سے کراچی کے بارونق علاقے طارق روڈ کی کرشل لین سے ڈراہٹ کرواق ہے۔ ان کے شیف YUAN کا کہنا تھا ”میں اٹھارہ برس کا تھا جب کراچی آیا تھا۔ پکانا میرے لئے مسئلہ نہیں تھا۔ میں اپنی فیملی کے لئے شگھا کی میں خود کھانا پکاتا رہا تھا مگر یہاں کچھ چینی ساتھیوں کے اصرار پر اس کا روبرو سے منسلک ہو گیا۔ میں خاندان والوں کو 15 دن کی رخصت کا کہہ کر آیا تھا اور پھر 15 برس بعد واپس گیا تو وہاں دل نہ لگا۔ شاید اس کی وجہ یہ ہے کہ پاکستان سے مجھے بہت محبت ملی تھی۔ پاکستانی جب کھانا پسند کرتے ہیں تو ان کی آنکھوں میں خوشی اور طمانیت کے تاثرات ہوتے ہیں۔ خاص کر خواتین ہم سے رشتہ پی پوچھا کرتی ہیں۔“

”برگر اور پزا کلچر چائیز کی قدر کم کر سکا یا نہیں؟“

”چائیز ہیفو کی اکثریت کا کہنا ہے جس طرح پاکستانی کھانے کبھی قدر و قیمت کھو نہیں سکتے چائیز بھی اپنی پہچان، ذائقہ اور ساکھ برقرار رکھیں گے کیونکہ چائیز جبکہ فوڈ نہیں ہے۔“







TUNG NAN رستورانٹ کراچی میں واقع طارق روڈ کے کمرشل علاقے میں گذشتہ تیس برس سے قائم ہے جسے چائینیز انتظامیہ کے تحت خدمات بہم پہنچاتے ہوئے ایک طویل عمر گزارا۔ آج کل یہاں مقامی شیف کام کر رہے ہیں۔ تاہم چینی شیف تائی چنگ سے تربیت یافتہ عملے نے ان کے جانے کے بعد کھانے پکانے کے معیار میں تبدیلی نہیں کی ہے۔ یہاں شیف محمد قاسم کا اصل وطن بنگال ہے۔ انہوں نے آواری ٹاور، کراچی، لاہور اور اسلام آباد کے معروف رستوران China Town، Ginsoy اور دیگر جگہوں پر مختلف حیثیتوں میں کام کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں: "میں آج بھی سلیپر بنی شیف محمد ذاکر کے ٹی وی پروگرام وقت نکال کر دیکھتا ہوں خاص کر جب وہ چائینیز کھانے بنانا دکھاتے ہیں۔ میں بھی کافی تھیل، جاپانی اور پاکستانی کھانے بنا لیتا ہوں مگر میرا دل شیف ذاکر سے جڑا ہے۔ میں ان سے ایک بار آواری ٹاور ہی میں ملا تھا انہوں نے کہا تھا مونو سو سو ایم یعنی اچھوتو موٹو استعمال کرنا چھوڑ دو۔ میں نے چھوڑ دیا سوال نہیں کیا کہ کیوں؟ رفتہ رفتہ پکا کر رہا تو پتا چلا کہ اس ٹک کے بغیر بھی کھانا ڈالڈا دار بنتا ہے۔ کئی رستورانوں میں ایک Limit میں استعمال ہوتا ہے اور پاکستان میں اب لوگ صحت کا شعور رکھتے ہیں اسی لئے چائینیز شوق سے کھاتے ہیں۔"

### لاہور

HENG CHANG رستورانٹ کی لاہور جگہ برگ III اور اسلام آباد میں مرگہ روڈ کے قریب شاہین قائم ہیں۔ اس رستورانٹ کے شیف Wong اپنی فیملی کے ساتھ کئی برس پہلے پاکستان شفٹ ہوئے تھے۔ انہیں اسلام آباد کا پرسکون ماحول بہت پسند آیا۔ شروع شروع میں ان کا خیال تھا کہ مختلف جڑی بوٹیوں نہ دستیاب ہونے کی وجہ سے ان کے کھانے ہمارے دیس میں نہیں بن سکتے لیکن ڈھونڈنے سے خدا بھی ملتا ہے۔ یہاں انہیں Bok Choy بھی مل گئی شملہ مرچ اور گوبھیوں کی اقسام تو وافر مقدار میں موجود ہیں چنانچہ بات بن گئی۔ انہیں ذاتی طور پر Sizzling Platter میں پیش کرنے والے کھانے پسند ہیں اپنی گھرائی میں ان کھانوں کو تیار کرتے ہیں۔ اس رستورانٹ نے حال ہی میں چائینیز کھانوں کے شائقین کے گھروں پر بھی بکوان تیار کرنے کی سہولت کا آغاز کیا ہے۔ سسٹرو ایک اپنی سرپرستی میں خدمات بہم پہنچاتے ہیں۔ خاص کر سیاسی شخصیات کے یہاں مدعو ہونے کا اعزاز بھی انہیں حاصل ہے۔

### آرائشی خصوصیات:

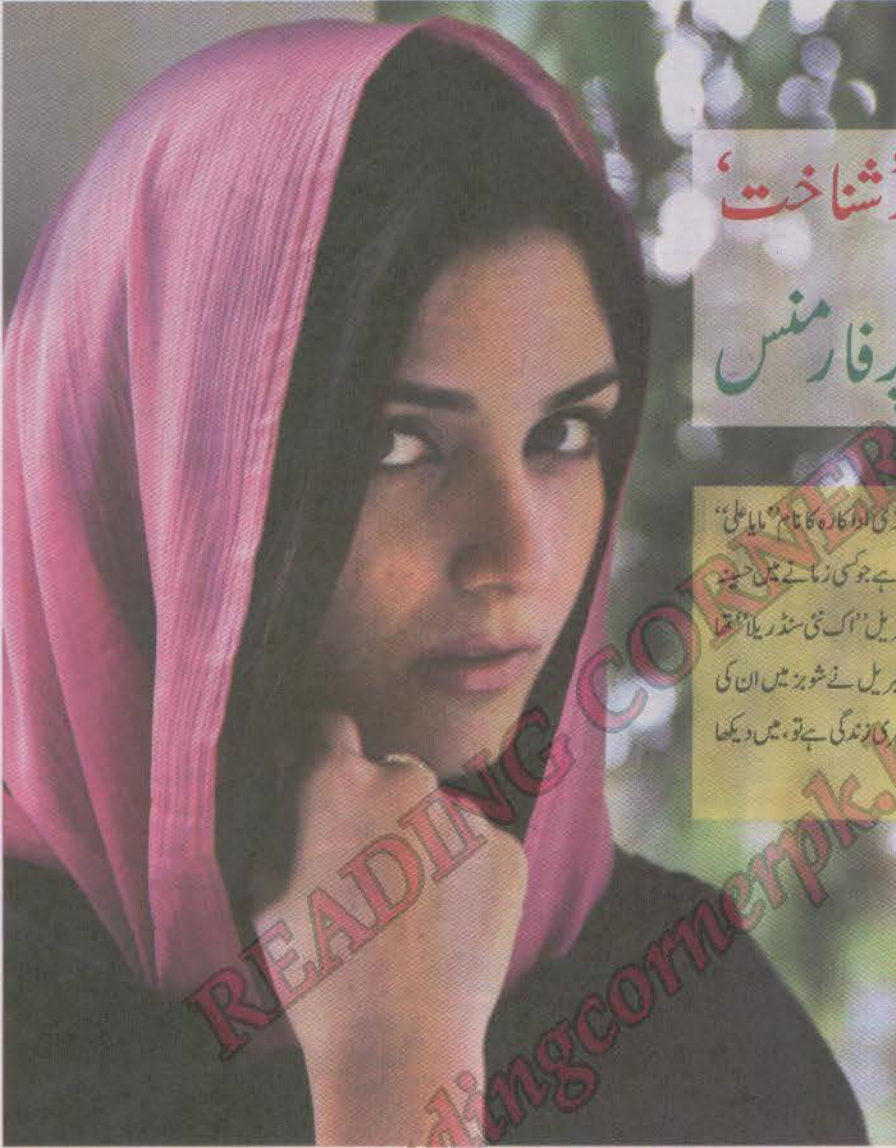
مشیا دوسرے رنگ کی اشیاء کا استعمال ہر رستورانٹ میں نظر آتا ہے۔ چائینیز آرائش خانہ ڈرنگون، گلے چھٹی خود تھیں، چینی مصوری کی مخصوص ساخت اور ونڈ چائم ہر جگہ افراط سے نظر آتے ہیں۔



TAI WAH لاہور کے شیف Seong کا کہنا ہے: "اصل میں پاکستانی کچھ نیا چاہتے رہے ہیں۔ ڈانقوں کے لئے چینی کھانے انہیں بہت مختلف لگے اور بڑبڑوں کی وجہ سے صحت بخش بھی اس لئے انہیں دوسرے اہم Cuisine کا دل چل گیا۔ ہمارے رستوران میں روزانہ ش میں ہوتا۔ ہاں ہم ڈیوری سروں میں بھی لگتی ہے جبکہ ہفتے میں دو چھٹیوں یعنی ہفتہ اور کوہ رستوران میں تل چھڑنے کو جگہ نہیں ملتی۔ میرے ساتھ یہاں نیپال اور بنگال سے آئے ہوئے معاون شیف بھی کام کر رہے ہیں اور چند دکانوں کے علاوہ ہیں۔ ہمیں پاکستانیوں کی طرف سے بہت پیار ملا ہے۔ یہ لوگ جب یہاں بچوں کی پارٹیاں یاد کرتے ہیں اور ہمارے ساتھ تصویر کھینچانے کی فرمائش کرتے ہیں تو خوشی بھی ہوتی ہے اور بے آپ پرفر بھی۔ میں چاہتا ہوں کہ میرے رستورانٹ کا نام اسی طرح پیشہ ورانہ خدمات کے عوض اپنی سادہ رقرار رکھے۔"







## اک نئی سنڈریلا کے بعد 'شناخت' مایا علی کی مایہ ناز پر فارمنس

شاین رشید

ڈرامہ سیریل ”کھویا کھویا چاند“ اور حالیہ سیریل ”شناخت“ کی اس مرکزی اداکارہ کا نام ”مایا علی“ ہے۔ مشرقی نہیں نقش والی اس لڑکی کی اداکاری میں وہی بے ساختہ پن ہے جو کسی زمانے میں حسین معین کے ڈراموں کی ہیروئنوں میں ہوا کرتا تھا۔ مایا علی کا پہلا بڑا سیریل ”اک نئی سنڈریلا“ تھا جس میں ان کی اداکاری نے سب کو ہی بے حد متاثر کیا تھا اور اس سیریل نے شو بیز میں ان کی راہیں ہموار کر دیں۔ آپ نے انہیں کھویا کھویا چاند، ریشم ہی سہی اور میری زندگی ہے تو، میں دیکھا اور آج کل ”شناخت“ ان کا مقبول سیریل ہے۔

”ماس کیونکیشن میں ماسٹرز ڈگری لینے کے بعد شو بیز میں آنا آسان ہوا یا مشکل؟“

”شو بیز میں آنا تو میرے لئے مشکل نہیں تھا اور نہ ہی مجھے مشکلات کا سامنا کرنا پڑا کیونکہ جب میں ایک نئی چینل میں انٹرن شپ کر رہی تھی تو جب ہی مجھے کام کی آفر ہو گئی تھی، لیکن میرے لئے مشکل مرحلہ اپنے والدین خصوصاً والد صاحب سے اجازت لینا تھا کیونکہ بقول ان کے شو بیز کا ماحول اچھا نہیں ہوتا۔ مجھے یاد ہے کہ جب انٹرن شپ کے دوران مجھے کام کی آفر آئی تو میں نے اس نیوز چینل کے لئے کچھ پروگرام کئے تو میرے والد صاحب نے کئی دن تک مجھ سے بات نہیں کی۔ بڑی مشکل سے انہوں نے اپنا ناراضگی ختم کی تھی اور وہ بھی اس شرط پر کہ پہلے اپنی تعلیم مکمل کر لو پھر اس فیلڈ کے بارے میں سوچنا۔“

”پھر کیا آپ کی والدہ نے سپورٹ کیا؟“

”جی والدہ نے تو بہت سپورٹ کیا اور یہ بات میں برملا کہوں گی کہ آج میرا جو مقام ہے اس فیلڈ میں اس میں میری والدہ کا بے حد تعاون شامل ہے اور بے شک والد صاحب نے اجازت دی مگر بڑی مشکل سے اور میں نے ان سے یہ وعدہ کیا کہ میں کبھی آپ کے اعتماد کو نہیں چھینوں گی اور اپنی حدود

صاحب مطمئن ہی نہیں ہوتے تھے۔ یہ ان ہی کی محنت کا نتیجہ تھا کہ اس سیریل کے آن ایئر آتے ہی مجھے مزید ڈراموں میں کام کی آفرز آنے لگیں۔“

”کھویا کھویا چاند اور دیگر ڈراموں میں آپ کے کردار ایک شوخ و چنچل لڑکی کے ہیں کیا ہمیشہ ایسے ہی کردار کرنا چاہیں گی؟“

”نہیں بالکل بھی نہیں، میں ہر طرح کے رول کرنا چاہوں گی اور خاص طور پر ایسے رول کرنا چاہوں گی جو میرے لئے چیلنجنگ ہوں، جس کے لئے مجھے بہت سوچنا پڑے۔ جس کے لئے مجھے بہت محنت کرنی پڑے۔“

”پہلا بڑا سیریل اک نئی سنڈریلا تھا، کیا تجربہ رہا؟“

”کیمرے سے تو میری دوستی تھی کیونکہ اس سے پہلے میں ”ہم سب امید سے ہیں“ کے ایک پروگرام کی میزبانی بھی کی۔ البتہ اداکاری کا تجربہ کچھ کم تھا، اس لئے جب اس سیریل کے لئے آفر آئی اور مجھے معلوم ہوا کہ کہانی مجھ پر ہی Base کرتی ہے تو میں کافی گھبرائی کہ پتہ نہیں کیا ہوگا لیکن میرے ڈائریکٹر ہاسم حسین نے مجھے نہ صرف دی بلکہ مجھے بہت سمجھایا بھی کہ کس طرح اس کردار کو کرنا ہوگا۔“

”کوئی گٹ بڑ ہوئی؟“

”جی ہاں! گٹ بڑ تو بہت ہوئی، ایک سین کو کئی کئی بار کرایا گیا۔ ڈائریکٹر



”اور مزاجاً غصہ دریا صلح جو؟“  
”شوخی، ہر وقت ہنسنے ہنسانے والی، غصہ دریا کم ہی آتا ہے۔“

”کچن سے دوستی کچی یا پکی پکی؟“  
”پکی دوستی تو بہت زیادہ نہیں جب نام ملتا ہے یا موڑ ہوتا ہے تو پکالتی ہوں، ہر وقت کچن میں گھسے رہنے کا کوئی شوق نہیں ہے۔“

”دوستوں کو زیادہ وقت دیتی ہیں یا گھر والوں کو؟“  
”گھر والوں کو۔ مجھے اپنے گھر والوں کے ساتھ وقت گزارنے کا زیادہ مزا آتا ہے، فحلی تو فحلی ہی ہوتی ہے۔“

خواہوں کو شیر نہیں کرتی بلکہ ان کو حقیقت کا رنگ دینے کی کوشش کرتی ہوں۔

”آپ نے کہا کہ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہے تو مانتی ہیں قسمت کو؟“

”قسمت اور محنت دونوں کو مانتی ہوں، قسمت میں جو لکھا ہوتا ہے وہ ملتا ہے مگر کبھی کبھی محنت بھی قسمت پر غالب آ جاتی ہے یعنی ہماری محنت اور لگن سے بھی قسمت بدل جاتی ہے یا بدل سکتی ہے۔“

”پہلے زمانے میں ڈرامہ ایک جینٹل تک محدود تھا اب جینٹل بھی بہت اور ڈرامے بھی بہت، کیا کہیں کی اس بارے میں؟“

”پہلے ویلئے واسے لمبی محدود تھے، اب اگر جینٹل ہے تھار ہیں اور ڈرامے بھی بے شمار ہیں تو چھانوس بھی بے شمار ہیں۔ ہر اچھی چیز پر ریٹوٹ فوری طور رک جاتا ہے اور جس پر ریٹوٹ رک جائے وہی پروگرام کامیاب ہوتا ہے۔“

”درآمد شدہ ڈراموں کے بارے میں کیا خیالات ہیں؟“

”یہ درآمد مشکل سوال ہے مگر اتنا ضرور کہوں گی کہ ہمارے یہاں بہت اچھے ڈرامے بن رہے ہیں اور جو مقبول ہو رہے ہیں صرف اس وجہ سے کہ ناظرین انہیں پسند کرتے ہیں۔ ایک زمانے میں لوگ انڈین ڈرامے بھی دیکھتے تھے مگر اب ان کا محراب بالکل ختم ہو گیا ہے کیونکہ اب ہمارے ڈرامے بہت اچھے ہوتے ہیں۔“

”سچ بولنا مشکل ہے یا آسان؟“

”میرے خیال میں سچ بولنا آسان ہے لیکن اس کے قریب کچھ سہنا مشکل ہے۔“

”نیوز جینٹل پر کام کے دوران کیسے تجربے ہوئے کیا لوگ اپنے مسائل شیئر کرتے تھے؟“

”بالکل آج کل تو بجلی، پانی، گیس اور ہنگامی لوگوں کے بنیادی مسائل ہیں جس زمانے میں، میں نیوز جینٹل کے لئے کام کرتی تھی تو ہم جہاں بھی جاتے تھے لوگ اس بات کا شکوہ کرتے تھے کہ حکومت ہمیں ہماری بنیادی سہولتیں بھی نہیں دے رہی ہے۔ غریب اور متوسط طبقے کے لئے تو بہت مشکل حالات ہیں۔“

”یہ بتائیں آپ کی صبح کتنے بجے ہوتی ہے؟“

”کام ہو تو جلدی اٹھ جاتی ہوں اور کام نہ ہو تو پھر ذرا آرام سے ہی اٹھتی ہوں۔ مجھے بہت صبح اٹھنا پسند نہیں ہے۔“

”عام زندگی میں کیسی ہیں سنجیدہ یا شوخی و چنچل؟“

”سنجیدہ تو خیر میں بالکل بھی نہیں ہوں، شوخی و چنچل آپ مجھے کہہ سکتے ہیں۔“

”کیا آفر کے بعد اسکرپٹ کا مطالعہ کرتی ہیں؟“

”بالکل کرتی ہوں، کیونکہ اسکرپٹ پڑھ کر ہی اندازہ ہوتا ہے کہ کہانی کتنی جاندار ہے اور جو ردوں میں آفر ہوا ہے وہ کتنا پادفرل ہے اور لوگ اسے کس حد تک پسند کریں گے۔“

”ڈرامہ کب کامیاب ہوتا ہے، مشہور ناموں سے یا کہانی سے؟“

”میری سوچ تو یہ ہے اور محسوس بھی کیا ہے کہ اگر کہانی جاندار ہو اور ڈائریکٹر بہت اچھا ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ ڈرامہ کامیاب نہ ہو، جہاں تک اداکاری کا تعلق ہے تو اچھا ڈائریکٹر نے لوگوں سے بھی کام کروا لیتا ہے۔“

”کیریئر کے آغاز میں آپ کو اپنی کامیابی کی کتنے فیصد امید تھی؟“

”فیصد... میں نے تو ایسا کچھ سوچا بھی نہیں تھا، اس فیلڈ میں آنے کی اجازت مل جاتی ہے بہت بڑی بات تھی۔ کامیابی یا ناکامی کے بارے میں تو سوچا بھی نہیں تھا۔“

”پھر ایک دم سے کامیابی پا کر کیا محسوس ہوا؟“

”بہت اچھا... ابھی مجھے اس فیلڈ میں آنے سے تقریباً ڈیڑھ دو سال ہی ہوئے ہیں لیکن نہ صرف مجھے ایک سے ایک اچھا کردار آفر ہوتا ہے بلکہ ناظرین بھی مجھے بہت پسند کرتے ہیں۔ مجھے نہیں معلوم تھا کہ اللہ تعالیٰ نے میرے لئے اس فیلڈ کا انتخاب کیا ہوا ہے۔“

”کیا ڈرامے اور ان کے کردار حقیقی زندگی کے قریب ہوتے ہیں؟“

”میرا خیال تو یہی ہے کہ رائٹر وہ ہی کچھ لکھتا ہے جو وہ دیکھتا ہے۔ تھوڑی بہت فینٹسی تو ڈانی پڑتی ہے کیونکہ اگر ایسا نہ ہو تو پھر کہانیوں کو ہم کرنا ذرا مشکل ہو جائے اور کردار بھی حقیقی زندگی کے قریب ہی ہوتے ہیں۔“

”کبھی کبھی ڈراموں کے کردار خواہوں کی دنیا کے کردار لگتے ہیں کیا واقعی ایسا ہے؟“

”میں نے کہا تھا کہ ڈراموں میں اور فلموں میں فینٹسی کا ہونا بہت ضروری ہے کیونکہ ہر انسان اپنی زندگی سے بہت کچھ دیکھنا چاہتا ہے اور پھر کون ایسا انسان ہے جو خواہوں کی دنیا میں نہیں رہتا ہو یا گریہ پنا پسند نہیں کرتا ہوگا۔“

”آپ رہتی ہیں خواہوں کی دنیا میں؟“

”بالکل رہتی ہوں... ہر انسان اپنے آپ کو تسکین دینے اور خوش رکھنے کے لئے خواہوں کی دنیا میں رہتا ہے تو میری بھی خواہوں کی ایک دنیا ہے مگر ان





## ہمارے ثقافتی اور تہذیبی رنگ



### نوجوان قوال امجد صابری کی تقریب پذیرائی

شہید ذوالفقار علی بھٹو کے نام سے معنون اس تعلیمی ادارے نے سب سے زیادہ اہمیت حاصل کی تھی جس میں امجد صابری نے اپنی اور اپنے مرحوم والد کی مقبول قوالیاں گائیں۔ انہوں نے خود بھی لہجہ لہجہ کر کے اور ان کی آواز میں اس موقع پر صابری برادران کی فنی خدمات کو سراہتے ہوئے انہیں پاکستان کا سرمایہ افتخار کہا گیا اور علی الاعلان یہ تقریب اختتام کو پہنچی۔ اس موقع پر امجد صابری نے نوجوانوں کے اردو اور فارسی زبان سے لکھاؤں کے جذبے کو بے حد سراہا۔

### منی ایچر پودوں کی خوبصورت نمائش

کراچی کے دھرم پارک میں پاکستان یون سائی سوسائٹی کے زیر اہتمام منی ایچر پائش کی نمائش منعقد کی گئی۔ جس میں 150 سے زائد چھوٹے پودے اور درخت رکھے گئے۔ سوسائٹی نے یہ نمائش ڈیفنس ہاؤسنگ اتھارٹی کے باہمی اشتراک سے منعقد کی تھی۔ یہ منی ایچر پائش جن میں چائیز پام قوہ کامرکز بنائے گئے ہیں استعمال ہونے والے مصالحات اور خاص جڑی بوٹیوں جن میں رنگ رنگ کا مونا جیو، بوگے دیلا، جنگلی گیلیبی اور ڈم ڈم شامل تھے۔ علاوہ ازیں 19 سالہ چائیز سٹریٹس منی ایچر اپنے سرخ رنگ کے ننھے سے پھولوں کے ساتھ بہت دلکش دکھائی دے رہا تھا۔ نمائش کے انعقاد میں سوسائٹی کے روح رواں ڈاکٹر سعید قیاس خان نے ذاتی دلچسپی لیتے ہوئے انکشاف کیا کہ وہ یون سائی سے بہت رکتے والے شوقیہ باغبانوں کو ملتی تربیت بھی دیتے ہیں۔ گھروں یا دفاتر کی اندرونی آرائش میں بہت افراہم کے لئے ان ننھے سے پودوں کے لئے تھوڑی سی جگہ بنانا یا مشکل نہیں کہ یہ ہمیں متعدد ماحولیاتی آلودگی سے ہونے والے انفیکشنز سے محفوظ دیتے ہیں۔



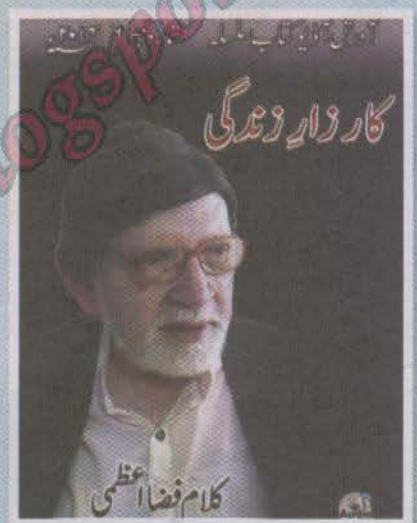
### رنگون والا ہال میں لیاری فلم فیسٹیول

پہلا لیاری فلم فیسٹیول قوہ کامرکز یون سائی میں لیاری میں گینگ وار اور لاقانونیت کی فضا رہی تھی۔ لوگ سمجھتے تھے کہ لیاری بلیوچوں اور سکھوں کا تنازعہ علاقہ ہے۔ مگر نہیں اب بات فٹ بال گولڈ کا میڈل دینا یا پاکستان ہے آگے بڑھ گئی ہے اور سرت کا امر یہ ہے کہ ڈیفنڈر یوتھ انیٹیوٹیشن اور Youth Initiative دو غیر منفعت بخش تنظیموں نے اپنے بیٹروں کے مسئلے ان فلسفوں کی بھرپور معاونت کی جو مقامی مسائل اور عام آدمی کی زندگی پر غم بنا رہے تھے۔ پہلے چیک شیر مال اور منصور کشہ والا یہ سب نوجوان فلمی جدایت کا روں کی تخلیقات رنگون والا ہال میں نمائش کی گئیں۔ زندگی کی شکل وضع کرنے والی یہ آرٹ موویر 30 منٹ سے بھی کم کے دورانیے پر مشتمل تھیں اور متبادل فلم زبان رکھنے والوں کے جوہر کی مکمل عکاس بھی۔ یہ فلمیں تکنیک کے اعتبار سے خوبصورت ہیں مگر اسے کاش کہ یہ اپنے اصل ناظرین تک بھی پہنچیں۔ کاش لیاری کے یہ جدایت کا عام آدمی کی بے عزتی، وقار، حسن و خیر کی تلاش کو اس ملک کے کروڑوں افراد تک نمائش کرنے اور تریل کرنے میں کامیاب ہو جائیں۔ بے شک وہ دن دور نہیں کہ جب فلم میں بہتر مواد کا نگہ باقی رہے گا۔



### خواتین کی کرکٹ ٹیم کی فقیدانہ کامیابی

پاکستانی خواتین کی کرکٹ ٹیم نے ایشین گیمز میں پاکستان کا سرخ سے بلند کر دیا۔ گرین شرٹس نے انصاف شکن مقابلے میں بنگلہ دیش کے خلاف کامیابی حاصل کر کے پاکستان کے لئے گولڈ میڈل جیت لیا۔ خواتین کی ٹیم نے T20 ایونٹ میں گولڈ میڈل جیت کر کامیابی سے اپنے اعزاز کا دفاع کیا۔ سہ ماہیہ ٹیم اور ندا کی شاندار بولنگ کی بدولت بنگلہ ٹائیگرز 9 رنوں کے نقصان پر 39 رنز بنا سکی۔ الہتہ پاکستانی کھلاڑی وانی پانی، جوڈو، پیڈیشن، فٹ بال، ٹینس، ویٹ لفٹنگ، سوئمنگ اور جمناسٹک میں کوئی کارنامہ نہ دکھائے۔



### آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نئی سی ڈی "کارزار زندگی" کا اجراء

محترمہ شہزادہ احمد معروف افسانہ نگار اور براڈ کاسٹر آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے تحت نامور شاعروں کے کلام پر نئی سی ڈی تیار کرتی ہیں۔ حال ہی میں انہوں نے ہمارے عہد کے نامور شاعر فضا اعظمی کے کلام پر "کارزار زندگی" کے عنوان سے ایک سی ڈی تیار کی جس کی تقریب اجراء کراچی جیم خانہ میں منعقد کی گئی۔ مقررین میں سید مظہر جمیل، مسلم شہم، مبین مرزا اور پروفیسر احساناری شامل تھے۔ فضا اعظمی گوشہ نشین شاعر ہیں ان کی نظمیں کرسی نامہ پاکستان اور عذاب ہائیکسی، بے مثال نظمیں ہیں۔ آدرش آڈیو کی نئی تخلیق خوشی کے نام کا سک، منظر عام پر آئی ہے جس میں انہوں نے بہتر دنیا کا مشورہ پیش کیا ہے۔ آدرش آڈیو کتابی سلسلے کے بانی و منتظمین محترمہ شہزادہ احمد اور ان کے رفیق حیات عزیز احمد قابل صد مبارکباد ہیں کہ اس غیر منفعت بخش امور یعنی فروغ ادب کے کاموں میں پیش پیش رہتے ہیں۔



نوٹ: لائبریری اینڈ فریمنگ پوائنٹ  
سازند سسٹم اور پبلشرز کی سہولت موجود ہے  
نئے اور پرانے ڈائجسٹوں کی خرید و فروخت کی جاتی ہے  
دو دن نمبر 16 صدر بازار ہری پور

# VIEWS BOOKS

## سیما گر (شعری مجموعہ)

شاعر: سلمان انصاری  
صفحات: 192  
ناشر: مکتبہ ادبیات

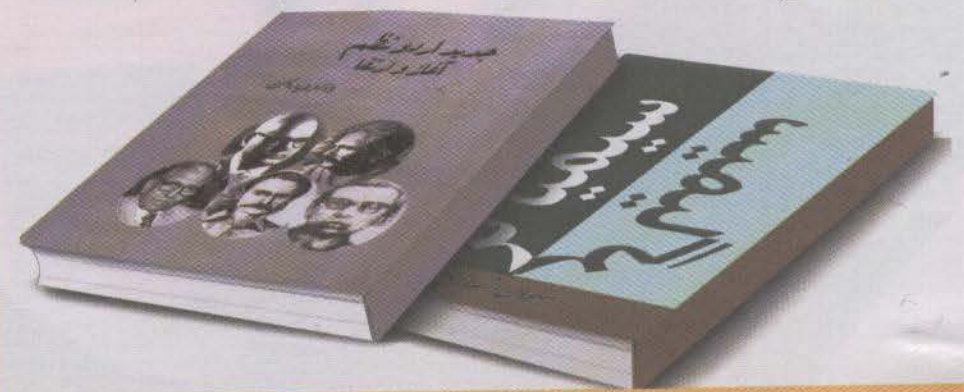
## جدید اردو نظم، آغاز و ارتقاء

مصنف: ڈاکٹر ضیاء الحسن  
صفحات: 160  
قیمت: 300 روپے  
ناشر: سانجھ پبلی کیشنز بک اسٹریٹ، مرگ روڈ، لاہور

معروف شاعر سلمان نے نئی برس پہلے سیما کے نام سے نظم لکھی تھی۔ شعری و ادبی شائقین اس لفظ کے مفہوم اور اس کی فلسفاتی کیفیت سے بخوبی واقف ہیں اس کے علاوہ نیر مسعود کی کہانیوں کا مجموعہ بھی سیما کے نام سے منظر عام پر آ چکا ہے۔ سلمان انصاری ادبی نسب کی اشاعت میں دلچسپی نہیں رکھتے تھے ورنہ اب تک ایک نہیں مگر جو سے ادبی حلقوں میں موضوع بحث بننے اور سراہے بھی جاتے۔ تو ان شعر کہنے والے یہ درویش صفت شاعر کا کو میں رہائش پذیر ہیں۔ معروف ترقی پسند شاعر جان نثار اختر کی جنم بومی بھوپال سے تعلق رکھتے ہیں۔ بھوپال ہندوستان کا زرخیز اور سرسبز و شاداب خطہ ہے۔ ہریالی کے ساتھ ساتھ نہایت عمدہ ادبی ذوق رکھنے والی ہستیاں وہاں آباد ہیں۔ سیما گر میں آپ کو بھوپال بھی نظر آئے گا۔ کلام میں فارسی اور کلاسیکی اردو کی تعلیمات اور استعارے کمال خوبی سے استعمال کئے گئے ہیں۔ آپ نے غالب، میر، ن۔ م راشد، فیض اور اختر الایمان سے لکھنے کی تحریک محسوس کی اور اپنے انفرادی لب و لہجہ میں تازہ ایمجری کے جوہر دکھا دیئے۔ کتاب میں جاوید اختر کے تاثرات شامل ہیں۔ ان کے شعری محاسن، اسلوب میں کلاسیکی روایتوں سے جڑا ہونا اور نظم کے علاوہ غزل اور قطعات کی تخلیقی مہارت کی تعریف بھی کی ہے۔ بلاشبہ جاوید اختر کی شناخت عوامی سطح پر فلم کے دائرے سے آگے بڑھ چکی ہے اس لئے سلمان انصاری کے شعری کلام پر ان کی رائے سند رکھتی ہے۔ فکشن میں ان کی کرافٹ مین شپ قابل تقلید ہے۔ کتاب نفاست سے شائع کی گئی ہے اور ناشر بھی سلمان انصاری کا اپنا ہی ڈیزائن کردہ ہے۔

ڈاکٹر ضیاء الحسن نے اس کتاب میں جدید اردو نظم کے ڈیڑھ دوسو برسوں کا احاطہ کرنے کی کوشش کی ہے۔ ابتداء ہوئی ہے 1857ء سے کیونکہ تبدیل شدہ زندگی کو پرانی ہستیوں اور اسلوب میں بیان کرنا ممکن نہیں رہا۔ اس کے بعد اقبال، راشد اور جیلانی کا حراں کو جدید اردو شاعری کے تین سنگ میل قرار دیتے ہیں کہ ”اقبال نے شاعری کی تہذیب تبدیل کی اور نئے اسلوب سے نظم کو آتش کیا۔“ ان سے راشد نے نئی ہستیوں کو مقبول بنایا اور جیلانی کا حراں نے نئی زندگی کے مسائل اور اس کی آرزوؤں کو شاعری میں سودیا۔ اس انتخاب میں میراجی، مجید امجد، فیض، قیوم نظر، اختر حسین جعفری، محمد سلیم الرحمن، منیر یاز، وزیر آغا، آفتاب اقبال شمیم، افتخار جالب اور مبارک احمد کا ذکر تفصیلاً کیا گیا ہے۔ تاہم وہ قریباً چھل کو بھول گئے جنہوں نے نئی شاعری کی بنیاد رکھی اور کراچی میں ایک نئی وکشن کی ابتدا کی۔ نئی شاعری اور نظموں کی تخلیق میں اس تحریک نے ایک پوری نسل کو متاثر کیا۔ جس کے بعد آج کوئی تخلیق کار منظر عام پر آئے اور کیا بلراج کوئل را کے ذکر کے بغیر نظم کے ارتقاء کا حوالہ درست ہوگا؟ بلاشبہ کتاب میں روانی بہت ہے دعوے اور استزدانہ ساتھ ساتھ چل رہے ہیں اور بعض اہم شعری مجموعوں کا ذکر نہیں ملتا سرسری سا حوالہ دیا گیا ہے جس سے یہ تاثر پیدا ہوتا ہے کہ کتاب کے لئے درکار تیاری نہیں کی گئی۔

کتاب عمدہ طباعت کا مضمون ہے۔ قیمت مناسب ہے تاہم پورے ایک دور کا ذکر انتہائی سرسری انداز میں کیا جانا مناسب نہیں لگا۔ ادبی دیانتداری اور غیر جانبداری تنقید کا تقاضا یہ ہے کہ ہم ڈاکٹر ضیاء الحسن سے اگلے ایڈیشن کا مطالبہ کریں جس میں زیادہ تحقیقی مقالات شامل ہوں زندہ اکابرین کی رائے بھی شامل کر لی جائے تاکہ صحیح معنوں میں جدید اردو نظم کی تاریخ، ارتقاء اور آغاز کا علم حاصل ہو سکے۔



پیش کردہ آواز: ٹی بی طر، جوش چہر، سیکولیشن، میڈی ہائی مور، چچی  
چنگ اور بایار وولف  
ڈاکٹر کیشور: کرس ولیمز، ڈون ال

یہ فلم لکھنے کا ایک بک پر ہیر وڈ ہفتی ہے۔ جنہیں شہر میں جرائم اور دہشت گردی کے واقعات سے بننے کے لئے ایک نوجوان روبوٹ کی شکل میں تیار کیا گیا ہے۔ روبوٹ فورسز کی مدد کرتے ہیں اور جہاں سراغ رسائی انسانی پس میں نہ ہو وہاں بھی یہ اپنی میٹرو روبوٹ پہنچ جاتے ہیں اور ان کے نقطہ نظر میں انسانوں اور خاص کر بچوں کو ہراساں ہونے سے بچانا ہے۔ وہ چاہتے ہیں کہ دنیا پر امن ہو جائے اور انسان جرائم کی دنیا سے باہر آ کر صحت مند اور خوشحال معاشرے کے قیام میں ایک دوسرے کی مدد کریں۔ تاہم فلم میں کہیں بھی لکھنوں کا رد نہیں ہے۔ ایڈوٹور اور کامیڈی کے ساتھ ایک نئے انداز میں ابداع کی کوشش کی گئی ہے۔ بچے اور بڑے دونوں ہی فلم میں بک ہیر وڈ 6 سے محظوظ ہوں گے۔ یہ کمپیوٹر اینی میٹرو فلم والٹ ڈزنی اسٹوڈیوز اور موشن پکچرز کے تحت ماہومبر کی ایک قابل دید فلموں میں شمار ہوگی یہ بات والٹ ڈزنی کے ترجمان بڑے دھوکے سے کہتے ہیں۔ پاکستان میں بھی 3D اینی میٹرو فلموں کے شائقین کی تعداد کچھ کم نہیں بلکہ یہ فلم پاکستان میں بھی پسند کی جائے گی۔



# DRAMA

# MO

## میں بشری

کاسٹ: فیصل قریشی، وسیم عباس، صبا حید، عروہ شہر یار، زیدی اور فریال راجپوت  
ہدایت کار: احمد بھٹی

اے آروائی پران، دونوں ایک دلچسپ سیریل "میں بشری" کے عنوان سے پیش ہو رہی ہے۔ وسیم عباس اور صبا حید پاکستان ٹیلی ویژن کے اوائل کے دور کے بہترین پرکار مرز رہے ہیں۔ ڈرامے کی وہ تربیت جو پانی دی وی کے مشاق اور سینئر پروڈیوسر کا خاصہ تھی آج تو مفقود ہی ہے تاہم "میں بشری" کے ہدایت کار احمد بھٹی نے حتی الامکان حد تک کوشش کی ہے کہ وہ عجیدہ موضوع کی تریسٹل میں اپنے سینئرز کے نقش قدم پر چلیں اور بہترین پروڈکشن دیں۔ صنم مہندی کے اس ڈرامہ سیریل کی کہانی ایک خاندان میں لگاتار لڑکیوں کی پیدائش اور ذمہ داریوں کے بوجھ سے لدے والدین سے متعلق ہے جس میں اداکاروں کی مکالمہ آرائی اور کیفیاتی ردعمل خاصا پراثر ہے۔ یہ ڈرامہ سیریل ہر جمعرات کی شب 8 بجے دکھی جاسکتی ہے گوکہ کہانی اس سے بھی اچھی ٹریٹمنٹ کے ساتھ پیش کی جاسکتی تھی تاہم منظر نامہ خوبصورت ہے خاص کر بہنوں کی بڑی بہن کی شادی کی رسومات اور تہاری کے ضمن میں جملہ بازی حقیقت سے قریب نظر آتی ہے۔ سٹائل کلاس کا اچھی طرح پورے کیا گیا ہے۔

## فراق

کاسٹ: عظمیٰ گیلانی، جنید خان، صنم سعید، محبت مرزا  
پیشکش: مومنہ ورید

بدھ سن کوئی بھی ہو محبوب شوہر کا یا اولاد سے جڑی ماستا کا یا کہیں محبت کے انعامات لہائی زندگی ہوتا ہے تو کبھی آنندھیوں کی داستان، انسانوں کے دکھوں، خوشیوں اور رشتوں کی نزاکتوں کو ڈرامہ سیریل فراق میں خوبصورتی کے ساتھ پیش کیا جا رہا ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن کے عہد زریں کی اداکارہ عظمیٰ گیلانی نے بہت دن بعد اس سیریل میں دلچسپ اور انوکھا کردار ادا کیا ہے۔ ہیردن ملک بنائی جانے والی اس سیریل میں انہیں سخت گیر عورت کے کردار میں دکھایا گیا ہے جبکہ صنم سعید ابتدائی اقساط میں خاموش طبع لوجوان کے کردار میں خوب مچتی ہیں۔ جنید خان نے اپنے والدین کی تلخ قسم کی ازدواجی زندگی کو دیکھتے ہوئے اپنی فیملی چھوڑ کر گئے اور بے اولاد رہنے کا فیصلہ کیا ہے جبکہ ان کی بیوی کو یہ فیصلہ منظور نہیں۔ ڈرامے کی کہانی اسی اختلاف کے پس منظر سے ابھر رہی ہے اور بے حد دلچسپ اور پرتاثر منظر نامے کے ساتھ آپ ناظرین کے دل موہ لے گی۔



کاسٹ: فہد مصطفیٰ، جاوید شیخ، سلمان شاہ، عروہ حسین، حسن عباس حیدر  
ڈائریکٹر: تمیل قریشی

پاکستان میں فلمیں بننا شروع ہو گئی ہیں اب یہاں ایک نہیں کئی لوجوان فلم بنانے میں دلچسپی لے رہے ہیں اور کئی پروڈیکٹ اس وقت زیر تکمیل ہیں۔ ہندوستان میں مقصدی فلموں اور آرٹ سینما کی روایت نے 80ء کی دہائی میں بڑی مضبوط کر لی تھیں، انکورا اور ادھ ستیہ، اسی دور کی فلمیں ہیں جب گووند شہلائی اور گلزار کے علاوہ کئی ہدایت کاروں نے زندگی کی سچائیوں سے پردہ اٹھانے کے لئے پردے کا پلیٹ فارم استعمال کیا۔ نامعلوم افراد کو مکمل طور پر آرٹ فلم نہ بھی کہیں تو بھی اس کی معنویت، پیغام اور اثر پذیری سے مستثنیٰ نہیں۔ سیاسی جبر و استبداد کی ایک مثال مخالفت کرنے پر انسانوں کو منظر سے غائب کر دینا کرہ ہذا انتقام ہے جو سیاسی بنیادوں پر ہمارے ہاں دکھایا جا رہا ہے۔ وہ طاقت جو انسانوں کو آپس میں لڑواری ہے اسے سب معلوم ہے اور جو نہیں جانتے وہ حسرت و یاس کے اس عالم میں نامعلوم افراد کو ذمہ دار ٹھہرا دیتے ہیں۔ فلم میں ایک آنکھ نمبر مہوش حیات نے کیا ہے۔ فلمی مٹھالے کے اس تڑکے سے فلم کی عجیدگی متاثر نہیں ہوتی۔ ایڈیٹنگ اور سینما ٹو گرافی عمدہ ہے۔ یہ فلم ایک بار دیکھی جاسکتی ہے۔



# شان کی جمل

نحو کی لائبریری اینڈ اولڈ بکس سنٹر  
صدر بازار دہری پور ہزارہہ جلد ساز  
پروہ پورہ سترخانہ ہر محمود

★ کلی نمبر  
9

★ موافق پتھر  
اوپلی

★ حاکم سیارہ  
پلوٹو

★ نشان  
بجھو

برج عقرب



کسی کارِ آزاد شکار کرنا ہو یا رازِ واقعی رازِ سمجھ کر جان سے زیادہ حفاظت کرنی ہو عقرب کی افراد کو خوب آتا ہے۔ زندگی کے جس شعبے، مکتبہ فکر یا سرگرمی سے وابستہ ہوں علمیت اور کامیابی کا پرچار ضرور کرتے ہیں۔ کسی فرسودہ نظام، طرز فکر یا اسلوب پر سوچے سمجھے بغیر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ دوستوں کے دوست ہوتے ہیں اور دشمنوں کی پرکھ کرنا بھی انہیں خوب آتا ہے۔

دوست احباب اور عزیز و اقارب آپ سے ملنا چاہتا ہے کہ آپ کے دفتر میں بھی آپ کی مقبولیت بڑھے گی۔ کوئی نیا ہدف ملنے کی توقع ہے جو ممکن ہے ڈھیروں خوشیاں بھی عطا کرے اور مالی منفعت کا باعث بھی ہو۔ غصہ و رافرا اپنے موڈ میں بہتری پائیں گے۔ ایسے لوگ جن کے رشتے طے نہیں ہوئے اچھی امیدیں وابستہ کر سکتے ہیں۔

24 اکتوبر 2014ء



آپ کی قائدانہ صلاحیتیں رنگ لاری ہیں اور نومبر 2014ء آپ کی پیشہ وارانہ مصروفیات میں اضافہ بھی کرے گا اور عزت و مرتبے میں اضافہ بھی۔ کوئی نیا کیریئر، نئی جائیداد، نئی چیز خریدنے کے مواقع ابھر رہے ہیں۔ نئے کیریئر میں مالی فوائد بھی حاصل ہو سکتے ہیں۔ خاندانی تقریبات اور روزمرہ کی مصروفیات بڑھ جائیں گی لہذا کمزور صحت کے لوگ توازن سے کھائیں پیئیں اور آرام کریں۔

21 اکتوبر 2014ء



نئی ملازمت ملنے کے امکانات ظاہر ہو رہے ہیں۔ کچھ لوگ دھمے دھمکے ہیں انہیں ملانے کے لئے تھوڑا بہت اہتمام کرنا پڑے گا۔ نئے گھر، نئی گاڑی اور نئی ملازمت کی توقع آپ کو بھی ہے لیکن تھوڑا سا عرصہ آزمائش کا بھی ہے اس پر نظر دوڑائیے۔ موڈ خوشگوار کیجئے۔ بچیلیوں اور چھوٹے بچوں کے کھانے کا خاص خیال رکھیں۔ اب یہ سب آپ سے توقع رکھے ہوئے ہیں۔ قریبی شہر کے سفر کا امکان بھی ہے۔

24 اکتوبر 2014ء



آپ کی مقناطیسی شخصیت لوگوں کو اپنا گرویدہ ضرور بنائے گی۔ حکام بالا اور افسران آپ سے خوش نظر آ رہے ہیں۔ یہ سب آپ کی محنت اور کام سے عشق کی وجہ سے ممکن ہوا ہے۔ نئے دوست پر غلبہ ہیں یہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ آپ بھی ان کے ساتھ بے لوث ہو سکتے ہیں۔ انہماجیات بڑھتے ہوئے نظر آ رہے ہیں۔ غالباً آپ نے اپنی استطاعت سے بڑھ کر خرچ کرنا شروع کر دیا ہے۔

21 اکتوبر 2014ء



دل چاہتا ہے کہ کاروبار کو وسعت دیں مگر عقل کیا کہتی ہے؟ میانہ روی اختیار کر کے دوستوں کے فیصلوں کو بغور پیش نظر رکھیں۔ جائیداد فروخت ہونے کے امکانات روشن ہوئے ہیں۔ یہ مہینہ صحت کی خرابی کی نشاندہی بھی کر رہا ہے۔ بہتر ہے کہ آپ اپنا کام ایسی معائنہ کر والیں۔ عزیز و اقارب آپ کو دعوتوں میں مدعو کر رہے ہیں خیال رہے کہ بحث و تکرار نہ ہونے پائے۔ ہر بڑھ کو کچھ نہ کچھ صدقہ ضرور دیجئے۔

23 اکتوبر 2014ء



آپ کوئی بھی کامیابی محنت کے بغیر کیسے حاصل کر سکیں گے بہتر ہے کہ ترقی کے مختصر راستوں کا انتخاب نہ کریں۔ ممکن ہے اس ماہ کوئی پمپلی بل توقع سے بڑھ کر آجائے یا پھر کہیں پیسہ ضائع ہو جائے اور آپ کو یہ بہت گراں گزرے۔ موڈ پر قابو پا کر ہوشیاری سے کام لیجئے۔ تھوڑا اطمینان ضروری ہے دیکھتے جہاں کہیں سرمایہ کاری کر رہی ہیں کیا وہ منصوبہ ٹھیک ہے اسے اپنے کام انجام دے رہا ہے۔

22 اکتوبر 2014ء



اہل خاندان کی صحت و دھیان دینا پڑے گا۔ جنہیں بیماریاں اور عارضے آپ سے پوشیدہ رکھنے کی عادت ہے۔ کوئی نیا کام بغیر صدقہ خیرات دیے شروع نہ کیجئے۔ کوئی دوست کہیں مسائل پیدا کر سکتا ہے۔ روانوی زندگی بہتر ہے۔ ازدواجی زندگی میں کوئی الجھن وقتی طور پر پریشان کر سکتی ہے۔ متعل کو کوئی پیلا یا زرد رنگ کا پھل صدقہ کر دیں۔ قریبی شہر کے سفر کا بھی امکان نظر آ رہا ہے۔

22 اکتوبر 2014ء



رواں مہینے میں آپ کو کیریئر میں مصروفیت اور خوشی دے سکے گا۔ جن افراد کو ملازمت کی تلاش تھی انہیں خوش ہونا چاہیے کہ ان کے لئے راستے کھل رہے ہیں۔ جن افراد کے رشتے طے نہیں ہوئے تھے وہ بھی خوش ہو جائیں کہ پسندیدہ جگہ پر رشتے طے ہونے کے امکان پیدا ہو رہے ہیں۔ نئی انگلیوں اور بہتر خواہشات کے ساتھ نئی نوکری پانے کے گھر میں داخل ہوں مگر بچوں اور بزرگوں کا خاص طور پر خیال رکھیں۔

22 اکتوبر 2014ء



اپنے کھانے پینے کی عادت پر غور کیجئے۔ آپ کا ذہن خطرناک حد تک بڑھ سکتا ہے۔ بلڈ پریشر بھی ضرور چمک کر اتر رہا کریں۔ آپ مالی امور میں دوستوں اور عزیز و اقارب پر بھروسہ کم کرتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ اچھی عادت ہے لیکن اس کے ساتھ ہی ساتھ کچھ شخص افراد کے ساتھ بدگلی بھی کر جاتے ہیں۔ اس عادت کو چھوڑ دیں۔ تعلیمی اور کاروباری شعبوں کے افراد کو بھی کامیابی ملنے کی توقع ہے۔

21 اکتوبر 2014ء



کاروباری حضرات کے لئے یہ اچھا مہینہ ہے۔ نئے امکانات اور بدلتے پہلوؤں پر توجہ دیجئے۔ آپ کا کام ضرور پسند کیا جائے گا کیونکہ آپ نے اپنے ہدف تک کامیابی سے پہنچنے کے لئے بڑی محنت کی ہے۔ جن لوگوں کو ابھی ملازمت نہیں مل سکی ان کے لئے اس ماہ کی 23، 20، 8 اور 24 نہایت سوداگرانہ ہیں۔ صحت اچھی رہے گی۔

24 اکتوبر 2014ء



آپ کو اپنے کیریئر کی بہت اچھی خوشخبری ملنے کا امکان ہے۔ مالی تعاون اور ترقی کے امکانات روشن ہیں۔ بزرگوں اور ساتھیوں کے فیصلے آپ کے حق میں نہایت سوداگر ہیں گے۔ فخری کام کی وجہ سے بیرون ملک کا سفر ممکن ہے۔ یہ مہینہ بے پناہ مصروفیت لے کر آ رہا ہے۔ دعوتوں اور تقریبات جیسی سرگرمیاں بھی پر ہوں گی۔ پرانے رشتے استوار کرنے اور نئے لوگوں سے تعلقات استوار کرنے میں مدد ملے گی۔

20 اکتوبر 2014ء



آپ کا میلان تندرل ہو رہا ہے۔ بہت دن تک پہلی آپ کی منتظر تھی اب آپ ایک ساتھ مل بیٹھنے کے منصوبے کی تکمیل کر سکیں گے۔ خاندان کے قریبی رشتے داروں میں باقو کوئی شادی ہے یا کسی کی بیرون ملک سے واپسی متوقع ہے۔ مالی مسائل کم ہوتے جا رہے ہیں۔ ابھی بھی آپ کو انہماجیات پر قابو پانا ضروری ہے۔ کوئی دیرینہ الجھن دور ہو جائے گی گھر اس کے لئے لوگوں کے دل جیتنے کی کوشش کرنا ہوگی۔

24 اکتوبر 2014ء

